№18 (468) сентябрь 2014

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Как жить после операции на кишечнике

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Компресс из рябины от бородавок

Вместо валидола примите семена укропа

Думай, думай

Рассадники злостных бактерий

ВИРУСЫ И ЯЙЦА ПАРАЗИТОВ МОГУТ СКАПЛИВАТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО В ТУАЛЕТЕ.

Лед — это та же вода. И если вода грязная, то и лед будет такой же. Кстати, большинство вирусов и бактерий неплохо переносит небольшую заморозку.

Столы в общественных учреждениях. Количество бактерий на поверхности обычных офисных столов почти в 400 раз больше, чем в туалете.

Клавиатура. Постоянный контакт с пальцами и пористый материал приводят к тому, что на всевозможных кнопках очень быстро скапливается и постоянно присутствует почти в 200 раз больше бактерий, чем на сиденье унитаза.

Мобильные телефоны. Здесь бактерий скапливается почти в 10 раз больше, чем на унитазе. Спасает только то, что если телефоном пользуется один человек, то вся микрофлора, произрастающая на его мобильнике, более-менее схожа с бактериями, обитающими на коже самого хозяина. Страшно представить: а если приложить к уху чужой телефон?

Меню ресторана. Карточка с меню постоянно переходит из рук в руки, и ее, разумеется, никто не моет. Поэтому очень быстро она обзаводится грузом бактерий, который в 100 раз превышает туалетный.

Разделочные доски. Доски контактируют с овощами и сырым мясом, на которых всегда очень много бактерий. К тому же материал, из которого они изготовлены, с большим трудом поддается очистке. Единственный способ навести гигиену — почаще менять саму доску.

Ковры. Ворсистая поверхность любого ковра — просто идеальный накопитель всевозможных бактерий, пылевых клещей и частичек отмершей кожи. Квадратный сантиметр обычного ковра, как правило, несет на себе в 400 раз больше бактерий, чем такая же площадь унитаза.

Дверные ручки. Это просто рассадник бактерий, ведь за ручки все постоянно берутся руками, добавляя тем самым все новые и новые порции бактерий, а также частичек кожного сала, самой кожи и всего того, что только может быть на руках, которые не всегда бывают чистыми.

Пульт дистанционного управления от телевизора часто бывает еще грязнее, чем мобильный телефон.

Цифры и факты

* Моргая, мы держим глаза закрытыми 21,5 суток в год.
* Волосы на бороде растут быстрее всего. Если бы мужчины никогда не сбривали эти волосы, то их длина к концу жизни составляла бы около 2,1 метра.
* За всю свою жизнь человек вырабатывает столько слюны, что ее хватило бы, чтобы наполнить 2 больших бассейна.
* Для человеческой речи необходимо задействовать 72 мышцы.
* 6-8% всего населения России страдают недержанием мочи.

ЖИЗНЬ СУРОВА: ДЕГОТЬ ПРОДАЕТСЯ В БОЧКАХ, А МЕД — В БАНОЧКАХ.

Будь начеку!

Весь день на солнышке — а на следующий день зачихал! Так организм ведет себя, когда ослабевает иммунитет. Переизбыток солнечных лучей более опасен, чем их недостаток. Он бросает все силы на то, чтобы побороть стресс от ожога. В это время открыты ворота для любой инфекции. Но если вы чихаете, кашляете, боретесь с насморком, герпесом и прочими симптомами простуды каждый раз после того, как позагорали, — это серьезный повод обратиться к врачу.

Больная, запевай!

Особый случай

Певица из Гвинеи Алама Канте нуждалась в операции по удалению опухоли в горле. Пока хирурги ее оперировали, она... пела.

Это ювелирное вмешательство в парижской больнице им. Анри Мондора провел Жиль Доннер еще в апреле, но о результатах рассказал только недавно. Опухолью были поражены паращитовидные железы. Хирургическое лечение по ее удалению опасно для голосовых связок. Одно неловкое движение скальпеля могло привести к тому, что певица потеряла бы голос. Поэтому врачи нашли выход, порекомендовав ей петь во время операции: пока льется голос, они могли быть уверены в том, что голосовые связки не пострадали. Разумеется, нельзя было использовать общий наркоз, поэтому применяли местную анестезию и гипноз.

Боль при такой операции нестерпима, если вы бодрствуете во время ее проведения. Только гипноз помогает перенести ее. Больная вошла в транс, слушая слова гипнотизера, и ушла сознанием далеко-далеко, в Сенегал, и начала петь — это было потрясающе. В конце операции Канте замолчала. Врачи затаили дыхание. Когда она снова заговорила, все почувствовали облегчение.

Таким методом опухоль удалена была впервые. Обычно во время операции используется общий наркоз. Сейчас Канте полностью восстановилась и, без сомнения, сможет продолжить карьеру певицы.

Новости

СЛАБЫЙ пульс во время выполнения физических упражнений может указывать на повышенный риск развития ишемической болезни сердца. Об этом заявили финские ученые.

УЧЕНЫЕ готовы к созданию искусственной крови. Ее производство запланировано на 2016 г. Это позволит в конечном итоге заменить донорскую кровь на искусственную.

ИНДИЙСКИЕ ученые изобрели трость для слабовидящих и слепых людей. В верхней ее части ультразвуковой локатор — он сообщает о препятствии и возможном пути его преодоления через вибрацию.

В ФИНЛЯНДИИ разработан первый в мире экспресс-тест на клещевой энцефалит. Для его проведения необходима всего капля крови, а результат станет известен за 20 минут. Тест уже поступил в продажу. Правда, лабораторный тест все же точнее.

В ОДНОЙ из американских больниц научились хранить донорскую печень не 12 часов, как обычно, а в течение нескольких суток. Новую технологию начнут использовать на практике через 3-4 года.

В РОССИИ скоро разрешат продажу безрецептурных лекарств в продовольственных магазинах. В список должны войти витамины, противопростудные, жаропонижающие, желудочно-кишечные и абсорбирующие препараты, приборы диагностики и средства для наружного применения.

ПРИ помощи корицы можно замедлить прогрессирование болезни Паркинсона. Эта специя обладает способностью стимулировать работу мозга и таким образом сохранять его здоровым на многие годы. Сейчас корицу рекомендуют использовать в приготовлении блюд индийские доктора.

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Донорство полезно для мужчин

Говорят, что донорство крови полезно для мужской потенции и регулярные доноры продлевают себе жизнь...

А. И. Лоскутов, Красноярский край

Да, это так. Исследованиями доказано: регулярно сдавать кровь полезно. Во многих странах донорство крови уже стало не просто актом милосердия, но и атрибутом здорового образа жизни, как спорт и правильное питание. Регулярная сдача крови является профилактикой болезней, связанных с обменом веществ. Это атеросклероз, подагра, болезни желудка, печени, поджелудочной железы. Гематологи подтвердили, что донорство приводит в порядок иммунную систему и оберегает от сердечно-сосудистых заболеваний.

Организм современного человека перегружен полезными (и не очень) веществами. Люди едят вредную пищу, живут в комфорте и покое и... теряют гораздо меньше крови, чем предки. А между тем периодический «слив» крови необходим, ведь вместе с ней организм избавляется от избытка железа, оксидантов и других веществ. Кроме того, регулярная кровопотеря стимулирует работу системы кроветворения, тренирует сосуды и омолаживает организм. Каждый раз при заборе крови из вены в подкорке мозга вырабатывается сигнал для кроветворной системы: надо срочно обновляться! Если организм привык к таким обновлениям, он легче и быстрее восстанавливается в критических ситуациях. Кстати, поэтому женщины в среднем живут на несколько лет дольше мужчин — ведь в их жизни регулярно идут циклические кровопотери. А у мужчин-доноров реже случается инфаркт миокарда. Регулярная тренировка сосудов стабилизирует кровяное давление и, что особенно важно для мужчины, поддерживает в норме кровоток полового члена, а значит — стабильную эрекцию до старости.

И. Н. Кононов, терапевт, врач высшей категории

■ У МУЖЧИН ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА НА 0,2°С ВЫШЕ, ЧЕМ У ЖЕНЩИН.

■ В МУЖСКОМ ОРГАНИЗМЕ НА 1,5 РАЗА БОЛЬШЕ САЛЬНЫХ И ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ, ЧЕМ В ЖЕНСКОМ.

Намотай на ус

● Московские урологи предупредили: недостаток воды в организме повышает риск цистита и пиелонефрита. А обильное питье помогает «вымывать» микробы. Медики советуют отказаться от напитков, раздражающих мочевой пузырь, — это кофе и апельсиновый сок.

● Медики призывают граждан чаще бывать в деревнях и на фермах. По их мнению, в такой «нестерильной» местности люди контактируют с полезными микробами и в результате укрепляют иммунитет. Это позволяет организму успешнее бороться с воспалениями.

● Физические упражнения помогают быть не только в тонусе, но и выглядеть моложе. У тех, кто регулярно занимается спортом, после 40 лет верхний слой кожи более тонкий, а средний — наоборот, толстый, что соответствует состоянию кожи у 20-30-летних.

Электронные сигареты попали под запрет

Отныне в Израиле запрещается продавать электронные сигареты. Во всех аптеках прекратили ими торговать.

В противном случае владельцы аптек будут лишаться лицензий. А дело в том, что сегодня на Святой земле каждый десятый школьник курит электронные сигареты. Причем считается, что они ведут здоровый образ жизни, потому что даже не смотрят в сторону обычных табачных изделий.

По мнению Минздрава, запрет поможет молодым израильтянам покончить с вредной привычкой.

Онкологи считают электронные сигареты более опасными для здоровья, чем обычные. Действительно, в электронной сигарете никотин очень сконцентрирован и сильно ядовит. Кроме того, электронную сигарету курят дольше.

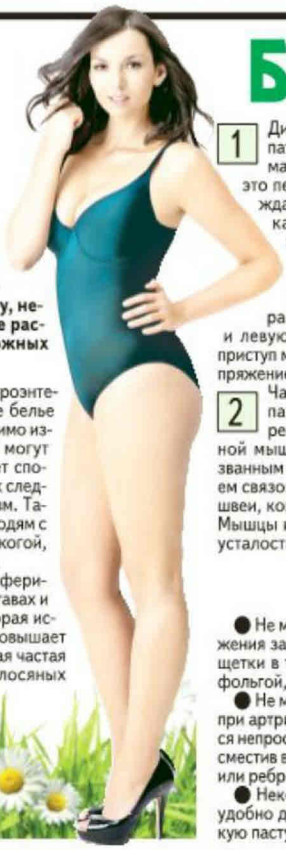
Заметим, что сейчас речь идет о полном запрете продажи электронных сигарет на территории Израиля. Табачные компании, обеспокоенные резким уменьшением рынка сбыта, пытаются проникнуть на российский рынок. По сути, это преступно. Наш вам совет: не покупайте электронные сигареты, если они будут продаваться в российских аптеках — так вы сохраните здоровье и деньги!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Важно знать

Гастрит и язва от белья

Утягивающее белье, которое так любят полные женщины, вызывает гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь, изжогу, недержание мочи, боли в ногах, варикозное расширение вен и провоцирует развитие кожных инфекций.



К таким выводам пришли зарубежные гастроэнтерологи. Сжимая желудок и кишечник, такое белье провоцирует проблемы с пищеварением. Помимо изжоги, любительницы утягивающего белья могут столкнуться с тем, что их кишечник потеряет способность нормально проталкивать пищу и, как следствие, появляются запор, вздутие и метеоризм. Такое белье категорически запрещено носить людям с синдромом раздраженного кишечника и изжогой, так как последствием станут гастрит или язва.

Постоянное сжатие бедер, сосудов и периферических нервов в ногах приведет к болям в суставах и варикозному расширению вен. А ткань, которая используется в пошиве утягивающего белья, повышает риск мочеполовых и кожных инфекций. Самая частая проблема — фолликулит (воспаление волосяных фолликулов кожи).

Боль под левой лопаткой

ПРИЧИНЫ БОЛИ ПОД ЛЕВОЙ ЛОПАТКОЙ РАЗНЫЕ. ЕСЛИ ВСЕВОЗМОЖНЫЕ РАСТИРКИ И МАССАЖИ НЕ ПОМОГАЮТ, ВОЗМОЖНО, ЭТО СИМПТОМ СЕРЬЕЗНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ.

1 Дискомфорт под левой лопаткой бывает при проблемах с сердцем. Возможно, это первый звонок, предупреждающий об инфаркте миокарда или аритмии. При этом неприятные ощущения сохраняются при приеме сосудорасширяющих препаратов и распространяются на шею и левую руку. Спровоцировать приступ может любое нервное напряжение.

2 Часто боли под левой лопаткой возникают при перенапряжении подлопаточной мышцы. Этим недугом, вызванным постоянным напряжением связок и сухожилий, страдают швеи, компьютерщики, водители. Мышцы испытывают постоянную усталость, и возникает их спазм. У спортсменов может появиться лопаточный хруст, появляющийся из-за воспаления лопаточной сумки. При растяжении мышечных тканей используются противовоспалительные мази и гели, в состав которых входит диклофенак. Больному рекомендуется ограничение нагрузки и легкая разминка этой области.

3 Психопатические нарушения и постоянная депрессия или тревога вызывают чувство жжения в грудной клетке. Оно охватывает ключицу и левую руку. Неприятные ощущения сопровождаются дрожью в коленях, жаром, ощущением комка в горле и болью, мигрирующей по всему телу. Такое бывает у работников офисов и обслуживающего персонала — всех, кто вынужден постоянно сдерживать свои эмоции.

4 Боль под левой лопаткой при вдохе бывает при межреберной невралгии. Человек также жалуется на потерю чувствительности или легкое покалывание. Эти симптомы усиливаются при беге, спортивных упражнениях, во время чиханья, приседания. Боль отдает в спину, сердце и поясницу.

5 Такие же симптомы наблюдаются при воспалении желчного пузыря, почек, остеохондрозе позвоночного канала, прободении язвы желудка. К остеохондрозу может привести постоянно наклоненная голова, что вызывает защемление нервных корешков, выходящих из позвоночного столба. Устранить дискомфорт можно, приняв теплый душ.

Лечение боли под левой лопаткой нужно начинать только после детального обследования у кардиолога, психиатра или гастроэнтеролога.

Для тех, кому за...

● Не можете держать в руке зубную щетку? Не хватает сил? Или движения затруднены из-за артрита или инсульта? Воткните ручку зубной щетки в теннисный мячик. Еще ручку можно обмотать алюминиевой фольгой, чтобы сделать ее толще, — тогда будет легче держать.

● Не можете выдавить зубную пасту из тюбика? Так часто бывает при артрите или после инсульта. Даже такое простое дело становится непростым. А вы положите открытый тюбик на край раковины, чуть сместив внутрь. Подставьте щетку под отверстие тюбика и пальцами или ребром ладони надавите на тюбик — паста выдавится.

● Некоторые зубные пасты продаются с дозатором. Это удобно для тех, кто не может снять колпачок с тюбика. Такую пасту можно приобрести в супермаркетах и аптеках.

Будь начеку! *Не навреди*

Опасной лихорадкой заражают... мышки

Геморрагическую лихорадку, которая поражает почки, человек может легко подхватить от грызунов. О том, как не заразиться этим недугом, рассказывает эпидемиолог, врач высшей категории И. Н. Орловская.

— Как происходит заражение?

— Чтобы заболеть, достаточно сходить на пикник в соседний лес. Источником инфекции чаще всего являются грызуны: полевки, лесные и домовые мыши, крысы. Они выделяют инфекцию с мочой, калом, слюной. Вирус оседает в пыли и на продуктах питания, поэтому человек заражается двумя путями: воздушно-пылевым и при употреблении грязных продуктов.

— В каких ситуациях человек чаще всего подхватывает заразу?

— На даче — там водятся мелкие грызуны. Если, например, оставить фрукты в вазочке на столе, ночью по ним может пробежаться или даже надкусить мышка. Утром человек не заметит, что яблоки инфицированы, и съест их. Бывает и так: горожане выезжают отдыхать на речку, раскладывают на лужайке провизию и уходят купаться. В это время прибегают полевки и начинают «угощаться». Мыши часто бегают по продуктам на складе, в погребе, грызут овощи, распространяя со своей слюной вирус.

Еще один вариант: грызуны любят селиться в стогах сена — там они тоже выделяют инфекцию. Когда человек берет охапку сена, в воздух поднимается пыль вместе с возбудителями, которая попадает сначала в нос, потом в легкие — так и происходит заражение. В группе риска находятся еще садоводы и дачники. По весне они начинают прибираться в домах, сараях, амбарах, поднимают пыль и легко могут заразиться.

Нередко геморрагической лихорадкой с почечным синдромом заболевают дети после отдыха в летних оздоровительных лагерях. К группе риска можно отнести жителей сельской местности, животноводов, фермеров, работников лесного хозяйства, туристов, любителей пикников, механизаторов, работников складов.

Мыши часто бегают по продуктам на складе, в погребе, грызут овощи, распространяя со своей слюной вирус.

— Как проявляется заболевание?

— Геморрагическая лихорадка начинается резко: поднимается температура, возникают слабость и головная боль. Эти симптомы держатся до 3 суток. Затем начинаются интоксикация, общее недомогание, ломота в мышцах, насморк, кашель, пропадает аппетит. Еще через несколько дней появляются симптомы почечной недостаточности: боли в пояснице, рези и затрудненность при мочеиспускании, неприятные тянущие ощущения в животе, тошнота, рвота, иногда на коже выступает сыпь. При этом температура снижается, но состояние больного не улучшается.

— Как отличить геморрагическую лихорадку с почечным синдромом от болезни почек — пиелонефрита?

— При воспалении почек боли в пояснице и лихорадка появляются одновременно, а при геморрагической лихорадке эти симптомы разведены по времени. Кроме того, когда при пиелонефрите падает температура, больной чувствует облегчение, а при лихорадке этого не происходит.

— Какие могут возникнуть осложнения?

— Если больной не будет лечиться, он рискует потерять почку и остаться инвалидом. Особенно это касается тех, у кого уже есть хронические заболевания почек.

— Как быстро нужно обращаться к медикам?

— Сразу, как только поднялась температура. Это верный признак того, что в организме идет какой-то воспалительный процесс. Заниматься самолечением нельзя ни в коем случае, даже если кажется, что это обычная простуда. Для выявления болезни необходимо обязательно сказать, куда вы выезжали, где отдыхали, что ели. Стоит насторожиться, если за 2-3 недели до появления симптомов ходили с друзьями в поход. Окончательно диагноз подтвердит анализ крови на антитела. Лабораторное исследование длится примерно 5 дней.

После постановки диагноза больного сразу же направляют в инфекционную больницу. Только так можно правильно скорректировать лечение. Кроме того, при поражении почек необходимо отслеживать анализ мочи. Пациенту требуются постельный режим, обезболивающие препараты, обильное питье. Единой схемы лечения не существует. Пациенты справляются с вирусом примерно за 3 недели.

В восстановительный период нужно соблюдать диету. Выздоравливающему противопоказаны острые, соленые и копченые блюда. В течение 6 месяцев противопоказаны физические нагрузки. Также в течение полугода пациента наблюдают в инфекционном диспансере (следят за анализами мочи и работой почек). Если не отнестись со всей ответственностью к этим мерам, могут развиться серьезные почечные осложнения.

— Какие меры предосторожности надо соблюдать, чтобы не заразиться геморрагической лихорадкой?

— Чтобы обезопасить себя от заражения, избавляйтесь от грызунов — их не должно быть ни в домах, ни на складах, ни в магазинах. Для отдыха на природе выбирайте места, не заселенные грызунами и не заросшие бурьяном, — это опушки, хорошо прогреваемые солнцем. Собирая для костра хворост, валежник, сухие листья, помните, что в них много пыли, поэтому прикрывайте рот и нос марлевыми повязками (или хотя бы просто шарфиком или носовым платком). Ни в коем случае нельзя ложиться в копну сена и брать в руки грызунов.

Рецепты народной медицины

БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ НЕ ПЕРЕТРУЖДАЙТЕ!

Если болят суставы рук и ног, первое правило — не перенапрягаться. А второе — прогонять боль сабельником. Сухие стебли растения нарежьте длиной 1-2 см, насыпьте в бутылку (на 200-300 мл) на 1/2-1/3 ее объема и доверху залейте водкой. Настаивайте 21 день в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке, разведя водой, 3 раза в день до еды. Если боль очень сильная, принимайте по 1 ст. ложке. Чтобы избавиться от боли на год, надо выпить приблизительно 3 бутылочки настойки.

ОПУХЛО НИЖНЕЕ ВЕКО...

Попробуйте промывать глаз теплым чаем или раствором борной кислоты, приготовленным из 1 чайн. ложки вещества на 1 стакан кипяченой воды. После высушивания нижнюю область глаза смажьте гидрокортизоновой мазью или зеленкой с касторовым маслом. А можно сделать компресс из сырого тертого картофеля.

ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ СТАНЕТЕ ЗДОРОВЕЕ

Всем пожилым людям, особенно страдающим от атеросклероза, полезна чесночно-лимонная настойка. Очищенные зубки одной чесночной головки и лимон натрите на терке. Смесь залейте 1 л воды комнатной температуры и держите в закрытой посуде 2 суток. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Через месяц почувствуете себя моложе и здоровее.

Вьетнамская «звёздочка» вылечит кашель

Моего знакомого мучил изнуряющий кашель, дыхание было свистящим, стало трудно спать и дышать. Я поделилась проверенным на себе и родственниках рецептом — результат был отличный. В стакан крутого кипятка надо всыпать 1 чайн. ложку растворимого кофе, добавить 1 чайн. ложку сахара и кусочек бальзама «звездочка» размером с пшеничное зернышко. Размешать и подышать над этим напитком, а потом выпить. После процедуры нужно лечь в постель и укутаться. Хорошо бы еще бальзамом растереть спину. Лечиться так надо до прекращения кашля. Моему знакомому хватило 3 процедур.

Для меня «звездочка» — панацея от всех болезней.

* Застужено ухо? Смазываю бальзамом ушную раковину и за ухом. Делаю согревающие компрессы, и через 1-2 часа боль проходит.

* Ангина? Смазываю бальзамом шею на ночь, утепляю — и спать.

* Голова болит? Смазываю виски, и через 15 минут боль проходит.

* Если беспокоят колени, натираю их на ночь бальзамом, укутываю, и утром от боли не остается и следа.

Дай Бог, чтобы всем больным бальзам «звездочка» помогал так же, как и мне. Лечитесь на здоровье!

Н. С. Кузьмина, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Вместо валидола — семена укропа

Если у меня начинает щемить сердце, то вместо валидола использую семена укропа. Растираю их в порошок, ссыпаю в маленькую стеклянную баночку. В случае необходимости кладу под язык щепотку порошка и медленно рассасываю. Это еще и при запорах хорошо. А вот маме настой укропного семени помогает избавиться от воспаления мочевого пузыря. Для приготовления целебного настоя 1 чайн. ложку порошка из укропного семени надо залить 1 стаканом кипятка, настаивать час и пить утром натощак.

И. Н. Валиева, Уфа, Башкортостан

ЕСЛИ ЗАМЕНИТЬ СЛОВО «ПРОБЛЕМА» НА СЛОВО «ПРИКЛЮЧЕНИЯ», ЖИТЬ СТАНОВИТСЯ ГОРАЗДО ИНТЕРЕСНЕЕ!

Знаете ли вы, что...

● Если после употребления алкоголя ваше лицо краснеет, значит, вы рискуете стать гипертоником — к такому выводу пришли корейские ученые. Такая реакция является предвестником серьезных проблем со здоровьем. Люди, чьи лица краснеют после выпивки, должны избегать алкоголя или употреблять его в ограниченном количестве.

● Чай в пакетиках делают из старых листьев. В них по мере роста накапливается фтор. При регулярном употреблении дешевого чая человек получает передозировку этого элемента. Например, дневная норма 3-4 мг фтора в день, а литр дешевого чая содержит 6 мг. У любителей почаевничать может развиться остеопороз, возникнуть заболевания почек и даже рак.

● 2 ложки капусты в день помогают облегчить дыхание страдающим астмой и аллергией, выяснили новозеландские ученые. Какая именно капуста — брокколи, белокочанная, брюссельская или цветная, — не имеет значения. Главное — немного отваривать ее на пару: так, чтобы похрустывала на зубах.

Бабушкины рецепты

СОК ТОПИНАМБУРА ПОМОЖЕТ ЖЕЛУДКУ

От изжоги, запора, болей в желудке приготовьте сок топинамбура: натрите его на мелкой терке и отожмите через марлю. Пейте по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды. Храните в холодильнике. С желудочно-кишечными расстройствами поможет справиться и настой: 1 чайн. ложку измельченного топинамбура залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и принимайте 3 раза в день за 15 минут до еды.

ОТРАВИЛИСЬ? ПОПЕЙТЕ ОВСЯНУЮ НАСТОЙКУ

Стеклянную бутылку на 1/3 заполните измельченными ячменными колосками и доверху залейте водкой. Настаивайте в темном шкафу месяц, периодически встряхивая. Процедите, храните в шкафу. Принимайте при простуде, бактериальных инфекциях, грибковых поражениях и пищевых отравлениях по 30 капель, разведя в 50 мл кипяченой воды, 3 раза в день. Настойку пейте на голодный желудок за полчаса до еды.

КОГДА ЧЕЛОВЕК УЛЫБАЕТСЯ,
У НЕГО РАБОТАЮТ
17 МЫШЦ.
А КОГДА ХМУРИТСЯ — 43.
ХМУРЬТЕСЬ,
БУДЬТЕ МУСКУЛИСТЫМИ!

Будь начеку! — *На приёме у невролога*

Эпилепсия и возраст

Правда ли, что выше всего риск заболеть эпилепсией в детстве, а затем он снижается, и взрослые болеют значительно реже?

О. В. Ганченко, Курск

Чаще всего болезнь появляется в двух группах: в детском и подростковом возрасте до 15 лет и у людей старше 65 лет. Однако приступы могут возникнуть абсолютно в любом возрасте. Спровоцировать начало заболевания способны самые разные события. Это родовые травмы, инфекции, токсические воздействия на организм, дефицит витаминов, сбои электролитного, аминокислотного, жирового обмена веществ, нарушения мозгового кровообращения и другие причины. Судороги, возникающие у детей на фоне высокой температуры, например, во время острых респираторных вирусных инфекций, не относят к эпилепсии, но в дальнейшем на их основе она может развиваться. Мужчины болеют чаще женщин, потому что они злоупотребляют алкоголем и подвержены травмам, а это также провоцирует эпилепсию. Но даже при наличии самых неблагоприятных обстоятельств и событий с эпилепсией сталкиваются не все. Например, после инсульта она развивается не у 100, а лишь у 7-8% больных. Причина в том, что болезнь имеет наследственную предрасположенность. Гены, мутации в которых приводят к недугу, на сегодняшний день известны. Но, к сожалению, генетические анализы стоят дорого, поэтому узнать наверняка, подвержены ли вы риску, очень сложно. Главное, что стоит сделать каждому из нас для профилактики, — это стараться вести здоровый образ жизни.

В. Д. Бобрышева, невролог, врач высшей категории

Ковыль от зоба

Пригодится

НЕТ ЛУЧШЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДИФФУЗНОГО ЗОБА, ЧЕМ ТРАВА КОВЫЛЬ! САМОЕ ВРЕМЯ ЗАПАСТИСЬ ЕЮ.

Если в щитовидной железе есть узлы, то после лечения ковылем они станут меньше. При хирургическом вмешательстве это очень облегчит задачу хирурга — можно просто вылущивать узлы и не делать резекцию щитовидной железы.

Султаны ковыля нужно срезать секатором повыше семечка (осторожно, семена ковыля очень коварны — у них есть спиральки, благодаря которым семечко вбуравливается в землю).

А рецепт такой: вечером заварите в литровом термосе 1 ст. ложку ковыля, 1 ст. ложку пустырника и 1 ст. ложку листьев дикорастущей ежевики (можно и садовой или замените их листьями малины или земляники). На следующий день выпейте настой равными порциями в 6 приемов. Пить надо за 30 минут до еды или через час после нее. Курс 2 месяца. Затем сделайте двухнедельный перерыв и принимайте далее — до победного конца.

Уроки жизни

Пока человек не скажет себе откровенно: «Я — алкоголик», он никогда не остановится

ДМИТРИЙ ХАРАТЬЯН, актер:

— У моего организма такая особенность — он не расщепляет алкоголь. В отличие от многих выпивающих, у которых спиртное легко усваивается, а потом так же легко отторгается, на меня употребление любого напитка с градусом действует разрушающе, реально становится опасным для жизни. К сожалению, алкоголизм — болезнь, и, по сути, неизлечимая. Все попытки прекратить пить приводят лишь к кратковременному результату. И тут все зависит от самого человека. Только нужно найти силы честно поговорить с собой.

Пока человек не скажет себе откровенно: «Я — алкоголик», он никогда не остановится. А чтобы остановиться, должна быть мотивация. И каждый находит ее сам. Прежде всего надо разобраться в приоритетах. Чего ты хочешь: жить или умереть? Быть здоровым или больным? Нормальным или психом? У меня произошло именно так. Я сделал выбор, взял себя в руки и перестал пить — без всяких медикаментов. Сработала даже не столько сила воли, сколько инстинкт самосохранения. И вот уже больше десяти лет не пью. И не курю, кстати. А примером успешной победы над этой зависимостью стал для меня замечательный человек — Юрий Николаев. Когда-то он тоже злоупотреблял, но сумел перебороть себя и несколько десятков лет к спиртному не прикасается.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как жить дальше?

После операции на кишечнике

ЛЮБАЯ ОПЕРАЦИЯ НА КИШЕЧНИКЕ — УДАЛЕНИЕ АППЕНДИКСА, УШИВАНИЕ КИШЕЧНИКА, УДАЛЕНИЕ ЧАСТИ ТОНКОЙ ИЛИ ТОЛСТОЙ КИШКИ — СКАЗЫВАЕТСЯ НА ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ.

Что происходит с организмом после операции?

Ослабляется перистальтика кишечника. Это может привести к запорам. Иногда происходит вздутие. В таком состоянии кишечник давит на диафрагму, а она на сердце и легкие. Это затрудняет работу и того, и другого органа.

Восстановление здоровья после операции требует времени. Для этого больному дают освобождение от работы. Очень важно использовать такой отдых правильно. В первые дни после выписки из стационара рекомендуется соблюдать тот режим, который был установлен в хирургическом отделении. Он зависит от характера операции, например, от того, сделан ли косой или срединный разрез живота, какую часть тонкого или толстого кишечника удалили... Хотя в момент выписки из хирургического отделения самочувствие больного, как правило, удовлетворительное, не переоценивайте свои силы. Прежде всего это касается молодых людей. Они спешат вернуться к обычному режиму жизни — как до операции. А женщины, едва переступив порог дома, берутся за стирку белья, мытье полов. К сожалению, и домашние зачастую воспринимают это как должное. Последствия такого безрассудства бывают весьма серьезные.

Вопрос о трудоспособности пациентов, которым сделана резекция кишечника, решается строго индивидуально.

Что можно и чего нельзя делать больному, выписанному из стационара

Можно выполнять легкую работу по дому. Но даже от нее в первые 2 недели человек, перенесший операцию, быстро устает. Поэтому днем полезно полежать — лучше до обеда или часа через 2 после него. Отдохнув, не забудьте в течение 1-2 минут легко погладить живот. Делать такой массаж нужно лежа на спине и согнув колени. Движения выполняйте справа налево (по часовой стрелке). Очень важно: не поднимайте тяжестей, пока что предельный груз 10 кг. Если станете поднимать больше, возобновится боль и может развиться послеоперационная грыжа. Также противопоказано длительное неподвижное напряжение, то есть нельзя долго сидеть, неподвижно стоять. Чтобы нагрузка на мышцы была равномерной, чаще меняйте позу, старайтесь разнообразить движения, тогда и уставать будете меньше.

В первые 2-3 недели после выписки из стационара нельзя мыться в ванне, а только под душем. Нельзя дотрагиваться мочалкой до послеоперационного рубца, иначе возможно его нагноение.

Восстановить здоровье помогает правильное питание

В течение 2-3, а иногда и 4 месяцев рекомендуются молочно-растительные блюда. Легко усваиваются, и это особенно важно на первых порах, яйца, сливки, кефир, сливочное масло, белый хлеб, овощные пюре, каши (манная, рисовая). Мясо и свежая рыба должны быть нежирные и в отварном виде. А вот от уксуса, горчицы, лука, чеснока, маринадов, консервов, копченостей, а также алкогольных напитков нужно отказаться: они раздражают кишечник.

Ваш рацион будет неполным без овощей, фруктов, ягод. Во-первых, это витамины. Во-вторых, растительные продукты помогают нормализовать работу кишечника, предупреждают запоры.

Гуляем 2-3 раза в день

Регулярные прогулки на свежем воздухе должны быть обязательно, особенно вечерние. Вообще гулять рекомендуется 2-3 раза в день не менее чем по часу. Пожилым людям во время прогулки полезно посидеть, передохнуть. Не забывайте выполнять физические упражнения. Они полезны для сердца, поскольку улучшают кровообращение.

Тренированным людям, молодым и среднего возраста, у которых после операции по поводу аппендицита не было осложнений и имеется косой рубец в правой части живота, со 2-3-й недели разрешается плавать и, не утомляясь, играть в мяч. Физическую нагрузку увеличивайте постепенно.

В первые 2-3 недели после выписки из стационара нельзя мыться в ванне, а только принимать теплый душ.

Люди пожилые, нетренированные и те молодые, у кого срединный разрез живота, такую физическую нагрузку могут получать не раньше чем через месяц после операции. А увеличивать ее разрешается через 1,5-3 месяца с момента операции. Эти рекомендации распространяются на тех, у кого проведено ушивание поврежденной кишки. При удалении (резекции) части тонкого или толстого кишечника советы очень индивидуальны, дать их может только лечащий врач.

Нередко больные обращаются с жалобами на онемение в области рубца. Это явление временное, связанное с перерезкой нервных окончаний, которые со временем восстанавливаются.

Очень важно строго выполнять все рекомендации врача

Если они не выполняются, возможны осложнения — нагноение неокрепшего послеоперационного рубца, появление спаек и, соответственно, болей. Как известно, петли кишечника лежат одна возле другой. При воспалительном процессе в кишечнике, который может быть даже после небольшой операции, петли спаиваются между собой тяжами (спайками), и появляются новые проблемы. Значительно реже спайки возникают у людей, занимающихся лечебной физкультурой. Ведь во время движений усиливается перистальтика кишечника, кишечные петли не лежат на месте, а смещаются, и это мешает образованию между ними спаек. В течение первого-второго месяца после удаления воспаленного аппендикса и ушивания поврежденной кишки люди возвращаются к труду. Тем, кто занят тяжелым физическим трудом, на первые 15-20 дней предоставляют более легкую работу. Вопрос о трудоспособности пациентов, которым сделана резекция кишечника, решается строго индивидуально.

Примерный комплекс лечебной физкультуры

1 Походите по комнате в течение 1-2 минут: руки к плечам, вверх — вдох, в стороны, вниз — выдох. Повторите 4-6 раз.

2 Станьте, ноги на ширине плеч. Руки к плечам, вверх, к плечам, вниз. Повторите 6-12 раз. Дыхание произвольное.

* Поднимите прямые руки вперед, вверх — вдох, опустите через стороны — выдох. Повторите 4-7 раз.

* Сцепите пальцы опущенных рук. Соединенные таким образом руки поднимите вверх, поворачивая ладони вперед вверх, потянитесь — вдох. Опустите руки через стороны вниз — выдох. Повторите 4-8 раз.

* Наклоните туловище вправо, вернитесь в исходное положение. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторите 3-6 раз.

* Руки на поясе. Разводя плечи и локти, глубоко вдохните. Слегка наклонитесь — выдох. Повторите 3-6 раз.

3 Лягте на спину. Сделайте вдох. Согните ноги — выдох, выпрямите ноги — ступни скользят по тахте. Повторите 4-6 раз.

* Поднимите одну ногу, опустите. То же сделайте другой ногой. Дыхание произвольное. Повторите 4-7 раз каждой ногой.

* Поднимите прямые руки вперед вверх — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

* Выполняйте движения ногами, как при езде на велосипеде — 8-20 оборотов. Дыхание произвольное.

* Сделайте вдох, перейдите из положения лежа в положение сидя, опираясь на руки, — выдох. Повторите 3-8 раз.

4 Лежа на животе. Сделайте вдох. Поднимите прямую ногу назад — выдох. Вернитесь в исходное положение. Повторите 4-6 раз.

* Поставьте кисти в упор около плечей, поднимите голову и плечи (прогнитесь) — вдох. Вернитесь в исходное положение — выдох. Повторите 3-6 раз.

* Встаньте на четвереньки — вдох, сядьте на пятки, не сдвигая с места кисти рук, — выдох. Повторите 4-7 раз. После этого выполните упражнение 1.

Все упражнения делайте плавно, без рывков, сначала медленно, а потом в среднем темпе. В течение первого месяца запрещаются бег и прыжки. Люди молодые и среднего возраста могут использовать гантели весом в 1 кг. Если после физических упражнений появляется усталость, учащается сердцебиение и дыхание, беспокоят неприятные ощущения, надо уменьшить количество повторений каждого упражнения или снизить темп их выполнения.

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ В ПЯТЬДЕСЯТ И ПОСЛЕ!

Менопауза? Отнеситесь к себе внимательнее. Следите за диетой, больше двигайтесь и бывайте на воздухе. Поставьте, наконец, себя любимую на первое место – вы имеете на это право! Нужны помощники? Обратите внимание на БОНИСАН.

БОНИСАН – это выбор женщин, предпочитающих в период менопаузы природную, НЕгормональную, помощь.

БОНИСАН является натуральным средством, однако при этом он успешно регулирует количество эстрогена в женском организме. Происходит это за счет содержания изофлавонов сои, которые относятся к фитоэстрогенам. Фитоэстрогены очень популярны среди европейских женщин, т. к. они являются достойной заменой гормональной терапии в период менопаузы.

БОНИСАН: СОХРАНЯЙТЕ АКТИВНОСТЬ ПРИ МЕНОПАУЗЕ!

Абсолютно НАТУРАЛЬНЫЙ состав КАПСУЛ БОНИСАН основан на экстракте генетически НЕмодифицированных соевых бобов Solgen.

Курсовой прием БОНИСАНа способствует мягкому течению менопаузы, значительному снижению активности таких симптомов, как приливы, нервозность, нарушение сна.

БОНУС ОТ БОНИСАН ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ!

Изофлавоны, содержащиеся в средстве, способствуют выработке коллагена, который увлажняет кожу и разглаживает морщинки.

Менопауза – начало второй молодости, а значит, и еще более яркой сексуальной жизни. Для того чтобы вы испытывали всю палитру ощущений во время близости, предназначен интимный крем-гель БОНИСАН. Содержащиеся в нем естественные фитоэстрогены способствуют поддержке влагалищного эпителия в норме.

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 0+

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Скоро будет 6 лет, как живу без желчного пузыря. Самочувствие нормальное

Прочитала в «Айболите» №11 за 2014 год статью «Камни в желчном пузыре». Пациенты всегда задают вопрос: надо ли удалять этот орган? На своем горьком опыте убедилась, насколько опасно бывает промедление с операцией. В 2006 году в правом подреберье у меня появилась боль. Пила лекарства, обезболивающие, сидела на строгой диете — боль уходила, но ненадолго. Врач лечил поджелудочную железу, но боль всегда возвращалась. Пошла на УЗИ — в желчном пузыре обнаружили 2 камня (17 и 19 мм). Врач настаивал на операции, но я решила попробовать самостоятельно растворить камни. Боролась 1,5 года, использовала травяные настои, пила таблетки — результатов не было. Камни только склеились между собой, образовав один камень размером 29 мм (с грецкий орех). Приступы участились, и в начале декабря 2008 года скорая увезла меня в больницу. Желчный пузырь удалили.

После операции целых 2 года приходила в себя, приучала организм жить без этого органа. Это был непростой период. Во-первых, до операции сидела на диетах и посадила желудок, заработала гастрит, рефлюкс-эзофагит. Если бы сразу прооперировали, не было бы проблем с желудком. Так что, дорогие читатели, наше здоровье в наших руках. Не тяните с принятием решения по поводу удаления желчного пузыря! Моя соседка тянула с операцией, но все равно желчный ей удалили, зато теперь у нее тело, руки и ноги желтые, и никак не может наладить работу печени. Вот такой исход истории.

Скоро будет 6 лет, как живу без желчного пузыря. Самочувствие нормальное. Желудок лечила и медом, и «Ранитидином» (продается в аптеке). В пищу употребляю почти все, но по чуть-чуть. И режим питания у меня уже другой: принимаю пищу 4-5 раз в день понемногу. Целый год после операции нельзя поднимать тяжести более 3 кг, а я ползала по грядкам на дачном участке, копала потихоньку картошку. Выполнять посильную работу можно и нужно. И умеренную гимнастику делаю. Так что жить можно.

А. Е. Едалина, Заречный, Пензенская обл.

АРБУЗ НА 90% СОСТОИТ ИЗ ЦЕЛЕБНОЙ ВОДЫ, КОТОРАЯ РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ, ОЧИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ ШЛАКОВ, ВЫВОДИТ ИЗЛИШКИ МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ.

Намотай на ус

● Если принимать повышенную дозу витамина D, шансов выжить при раке кишечника больше. К такому выводу пришли немецкие исследователи. 75% пациентов, перенесших операцию по поводу рака кишечника, которые принимают витамин D, живут 5 и более лет.

● Хирурги одной из американских клиник предлагали своим пациентам после хирургических операций на кишечнике жевать жевательную резинку без сахара. Оказалось, что у жующих кишечник восстанавливается гораздо быстрее, поэтому не нуждается в стимуляции лекарствами. Жевательная резинка запускает процессы пищеварения.

● Помимо возраста, проблемы с эрекцией могут вызывать некоторые препараты (например, от гипертонии), травмы таза, диабет, тяжелый хронический стресс, некоторые хирургические операции (например, по поводу рака простаты) и химиотерапия с облучением области паха и гениталий.

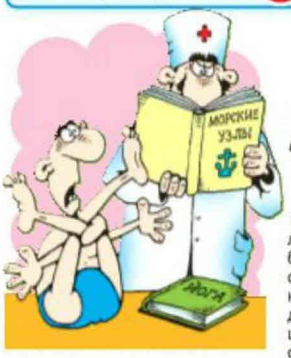
Стихи наших читателей

БУДЕШЬ БОДРОЙ, МОЛОДОЙ!

Лечит мята невралгию,
А свекла — гипертонию,
Земляника гонит соль,
А шалфей — зубную боль.
Арбуз кушай при нефрите,
А бруснику — при артрите,
Чтобы больше было сил,
Не забудь про девясил.
Клюква вылечит цистит,
Редька — кашель и бронхит,
Головную боль — калина,
А простуду — чай с малиной.
Печень подлечи рябиной,
Сердце — мятой и калиной.
Чтоб не знать о диабете,
Топинамбур ешь все лето.
Астму вылечи иссопом,
Мочевой пузырь — укропом,
Раны, язвы, геморрой
Подорожником промой.
Коль отеки у тебя —
Хвощ полей и семя льна.
Мазь мозоли чистотелом,
А веснушки —
тертым хреном.
Зверобой не забывай,
Чай с ним чаще потребляй,
Пей шиповника настой,
Будешь бодрой, молодой!
И, конечно, по утрам
Регулярно пей сто грамм!

А. Г. Воронцова, Воронеж

Тошнит по утрам...



СТАРОСТЬ — ЭТО КОГДА НАЧИНАЮТ ГОВОРИТЬ: «НИКОГДА Я НЕ ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ ТАКИМ МОЛОДЫМ!»

Меня в последнее время по утрам мучает тошнота, а после еды иногда бывает рвота...

Ирина Николаевна, Ростовская обл.

Тошнота и рвота могут возникать по разным причинам и являться симптомами различных заболеваний. Рвота — это своеобразная защитная реакция организма на попадание в него раздражающих или ядовитых веществ. Обычно она не появляется сама по себе: чаще всего ей предшествует возникновение чувства тошноты. Тошнота характеризуется появлением неприятных ощущений в надчревной области. Иногда тошноту сопровождает общая слабость, головокружение, учащенный пульс. Тошнота может возникнуть при отравлении, заболевании органов желудочно-кишечного тракта, во время беременности. Нередко тошнота появляется при нарушении соблюдаемой диеты.

Рвота может сопровождать серьезные заболевания органов брюшной полости, воспалительные процессы, происходящие во внутренних органах. Кишечная непроходимость, возникающая при спаечной болезни, также может являться одной из причин рвоты. Ярко выраженное ощущение тошноты и рвота очень часто сопровождают развитие вирусных и бактериальных инфекций. Нередко вместе с рвотой и тошнотой в этих случаях возникает понос.

Во время приступов тошноты важно не пить слишком большое количество воды, так как можно растянуть желудок и тем самым опять спровоцировать рвоту. Лучше принимать небольшое количество жидкости каждые 10-15 минут. В первые 24-28 часов при тошноте и рвоте не принимайте кисломолочные продукты. Ощущение непроходящей тошноты и рвота — серьезный повод обратиться к врачу.

И. Н. Соколова, терапевт, врач высшей категории

Целитель хмель

Это растение используется в народной медицине для лечения и предупреждения многих болезней.

* От ушибов, растяжений и гнойничков на коже сухие шишки хмеля разотрите в порошок и смешайте с нутряным свиным жиром в пропорции 1:1. Потомите на водяной бане 2-3 часа. Храните в закрытой стеклянной банке в холодильнике.

* При радикулите и артрите залейте 3 ст. ложки измельченных свежих шишек хмеля 0,5 л водки, настаивайте в теплом темном месте 10 дней, процедите. Смазывайте настойкой больные места.

* Для оздоровления печени пейте свежий сок из хмеля. Листья, стебли и молодые шишки пропустите через мясорубку и отожмите сок через марлю. Каждый день выпивайте по 2 ст. ложки сока, разведенного в 1 стакане теплой воды.

* При бессоннице, повышенной нервозности съедайте по 1/2 чайн. ложки порошка из шишек хмеля 3 раза в день за полчаса до еды, запивая водой. Курс — 1-2 недели.

* При головной боли приложите свежие листья хмеля на затылок, лоб и темечко и закрепите.

* При неврите слухового нерва возьмите в равных частях шишки хмеля, корень родиолы розовой, корень пиона, корень солодки и корень синюхи голубой, цветки бессмертника. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 6 часов. Закапывайте в каждое ухо по 2 капли и принимайте внутрь по 100 мл 3 раза в день.

Прикинь на себя — **Это может быть у каждого**

Ячмень

ОН ЯВЛЯЕТСЯ НЕКСТАТИ, ПОРТИТ И ВНЕШНОСТЬ, И НАСТРОЕНИЕ. КАК ЕГО ПРОГНАТЬ?

Во всем виноваты микробы

Сначала возникают подергивания в глазу, затем веко краснеет, появляются легкий зуд, отек, боль. И вот уже становится понятно: назревает ячмень. Впрочем, воспаляется не все веко, а только сальные железы на его поверхности. В развитии ячменя виновата инфекция. Как правило, это бактерии (чаще всего стафилококки). Сильный иммунитет способен справиться с ними, но если организм ослаблен — переохлаждением, стрессом, хроническим недосыпанием, перенесенным заболеванием, недостатком витаминов, — инфекция легко приживается и вызывает воспалительный процесс.

Руками не трогать!

Ни в коем случае не выдавливайте и не прокалывайте ячмень. Содержащийся в нем гной может легко попасть в кровеносные сосуды и спровоцировать абсцесс века, сепсис или менингит. А тут уж без серьезного лечения в больнице не обойтись.

Приложите тепло

Даже если не принимать никаких мер, ячмень может пройти самостоятельно, правда, процесс этот длительный. Ускоряет созревание сухое тепло: УВЧ, ультрафиолет. Если лечение начать своевременно, то, как правило, воспаление быстро спадает, проходимость протока сальной железы восстанавливается, а гной выходит наружу. Обязательно обратитесь к врачу, если на фоне ячменя повысилась температура, увеличились лимфатические узлы, ячмень увеличивается в размере. Чтобы остановить дальнейшее развитие воспалительного процесса, врач может назначить антибиотики, противовоспалительные препараты и другие лекарства.

Приготовьте отвар ромашки

Избавиться от ячменя помогают теплые примочки или компрессы. Можно использовать крепкую чайную заварку, которая действует как противовоспалительное средство. Или приготовьте отвар цветков ромашки, календулы, василька, листьев алоэ. Эти растения являются природными антисептиками и хорошо снимают покраснение и боль. И еще. В народе существует убеждение, что ячмень быстро пройдет, если на него... плюнуть. Не стоит прибегать к этому способу. Пользы от него не будет, зато можно легко занести в глаз инфекцию.

Для профилактики

* Чтобы не занести в глаза инфекцию, старайтесь как можно меньше касаться их руками.
* Пользуйтесь только своим полотенцем и носовым платком.
* Не используйте чужую косметику и всегда смывайте ее на ночь.
* Укрепляйте иммунитет: больше гуляйте на свежем воздухе, высыпайтесь, откажитесь от вредных привычек.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Бабушкины рецепты

КАК УСПОКОИТЬ АРТРОЗ

Хорошим обезболивающим и противовоспалительным действием при артрозах обладает настой крушины (2 ст. ложки), корня одуванчика, плодов петрушки, фенхеля, листьев мяты перечной (все по 2 чайн. ложки) на 1/2 стакана воды. Настой принимайте по 2 ст. ложки утром до еды.

ОТ ЗАСТАРЕЛОГО КАШЛЯ

Смешайте по 1 ст. ложке муки, сухой горчицы, меда, подсолнечного масла, водки. Все подогрейте на водяной бане. Липкое тесто ровным слоем наложите на вчетверо сложенный кусочек марли и приложите к месту, где слышны хрипы или ощущается боль. Накройте полиэтиленом и завяжите теплым платком или шарфом. Делайте такие процедуры на ночь до улучшения.

СЧАСТЛИВЫ ТЕ, КТО УМЕЕТ СМЕЯТЬСЯ НАД СОБОЙ: ОНИ НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАЮТ РАЗВЛЕКАТЬСЯ.

Укол или таблетка?

* Таблетки в оболочках ни в коем случае нельзя измельчать или разжевывать, если об этом не упомянуто в рецепте.
* Лекарственные сиропы — это лишний сахар, красители, ароматизаторы. Если существует такой же препарат в таблетках, лучше принимать его.
* Мазь накладывайте минимально тонким слоем (именно столько надо для полноценного лечебного действия), иначе большая часть ее будет израсходована впустую.
* Если по каким-то причинам уколы вам не подходят, обговорите с врачом, можно ли использовать другие лекарственные формы.
* После введения свечей в прямую кишку надо полежать 10-20 минут, а ребенку зажать попку рукой, чтобы лекарство не оказалось снаружи.
* Не бойтесь давать детям спиртовые настойки: спирта там мало, зато большинство из них готовятся на натуральной растительной основе и, как правило, не дают побочных эффектов.

На приёме у отоларинголога — *Авторитеты дают советы*

Киста и головная боль

В УХЕ ШУМ И ПИСК

Уже 3 недели беспокоит шум в ухе. В такие моменты я им совсем не слышу. О чем говорит такое состояние и что делать?

Андрей Васильевич, Ростовская обл.

Вероятнее всего, речь идет о воспалении среднего уха. Его симптомы: звон, жужжание, боль в ухе, набухание лимфатических узлов. Не нужно гадать, терпеть, заниматься самолечением. Обратитесь к врачу и расскажите о проблеме.

Для улучшения слуха закапывайте в ухо 3-4 капли сока из вареной свеклы.

ГОЛОВА БОЛИТ ОТ КИСТЫ В НОСУ

У меня обнаружили кисту носа. Я боюсь, что она будет мешать мне дышать. Оправданны ли мои опасения?

С. В. Нарусова, Дагестан

Обычно кисты носа на носовое дыхание никак не влияют, но могут вызвать серьезные проблемы, например привести к хроническим головным болям. Если киста или кисты сильно увеличиваются в размерах и полностью заполняют пазуху носа, то начинают давить на стенки пазухи, раздражают тройничный нерв, в результате — головная боль. Такие кисты лучше удалить.

ВОДА ПОПАЛА...

Какие могут быть осложнения при попадании в уши воды?

Ирина, Пермский край

Если в слуховом проходе имеется серная пробка, то при попадании в ухо воды сера набухает. В ухе появляются заложенность, шум, иногда могут мучить головокружение, головная боль. Попадание в ухо воды может привести к воспалению среднего уха. Если есть хронический отит, он обостряется.

ТРИ РАЗА СТАВИЛИ ДИАГНОЗ НЕВРИНОМА

По результатам компьютерной томографии мне три раза ставили диагноз невринома слухового нерва, а на четвертый раз его сняли. У меня одно ухо не слышит совсем, часто за ухом с левой стороны болит.

И. В. Павловская, Хабаровск

Невринома — это доброкачественная опухоль, которая развивается из клеток слухового нерва. Симптомы зависят от того, где расположена опухоль и какие органы она сдавливает. Основные признаки болезни — это снижение слуха, звон в ушах, головокружения. Также могут появиться головная боль, онемение лица, двоение предметов, тошнота, рвота, боль в ухе, изменения вкуса. Вам надо постоянно наблюдаться у лора и невролога. Чаще всего невриному слухового нерва удаляют хирургическим путем.

ПЕРШИТ В ГОРЛЕ

Почему першит в горле?

Ирина, Краснодарский край

Чувство сухости, першения и царапания в горле — признаки хронического фарингита. Развивается он при длительном дыхании через рот. Состояние усугубляется, если человек вынужден работать в пыльных помещениях, если в квартире сухой и горячий воздух. Больным с хроническим фарингитом надо избегать пребывания в сухих, сильно запыленных и прокуренных помещениях, запрещено есть острую и пряную пищу, курить, долго и громко говорить. Воздух в комнате должен быть влажным.

В. И. Мудрова, отоларинголог, врач высшей категории

Есть такая проблема

Избыток хлора в организме

Разумеется, сразу от этого никто не умирает, но продолжительность жизни сокращается, так как возникает множество хронических болезней.

1 При избытке хлора в организме накапливается жидкость. Это провоцирует повышение кровяного давления. Могут появиться: сухой кашель и боль в груди, слезотечение и резь в глазах, головная боль, а также расстройства пищеварения, сопровождаемые сильными болями, изжогой, отрыжкой, тошнотой, метеоризмом и тяжестью в желудке. Кроме этого, может развиться бронхопневмония с высокой температурой и токсическим отеком легких — в таких случаях спасти человека можно, но это зависит от степени тяжести его состояния.

2 К сожалению, избыточное количество хлора сегодня поступает в организм каждого россиянина — ведь питьевая вода, особенно в больших городах, дезинфицируется именно хлором. В воде он образует множество токсичных соединений, которые разрушают организм. Пневмония, гастриты, ОРВИ — это обычный набор заболеваний, вызываемых употреблением хлорированной воды.

3 Из-за повышенного содержания хлора в питьевой воде развиваются онкологические заболевания печени и почек. Но хлор продолжают применять для ее обеззараживания, хотя последние исследования показывают: хлор нейтрализует не все загрязнения — многие вирусы остаются жизнеспособными и активными.

4 Получить переизбыток хлора в организме можно, принимая горячий душ из хлорированной воды. В этом случае в организм попадает в десятки раз больше токсичных веществ, чем при употреблении хлорированной воды внутрь.

5 Содержание хлора в питьевой воде можно снизить, используя фильтры из активированного угля. Также можно отстаивать и кипятить воду, но этот способ не лучший — при отстаивании и кипячении пары хлора попадают в воздух, и люди все равно их вдыхают. К тому же в кипяченой воде не остается практически ничего полезного — почти все минеральные соли нейтрализуются.

ПРОДУКТАМИ, БОГАТЫМИ ХЛОРОМ, СЧИТАЮТСЯ ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ (И ВСЯ ПИЩА, В КОТОРУЮ ОНА ДОБАВЛЯЕТСЯ), РЖАНОЙ ХЛЕБ, ОЛИВЫ.

От бородавок

● **Компресс из ягод рябины.** Измельчите 1 ст. ложку ягод красной рябины, нанесите на бородавки и зафиксируйте пластырем или забинтуйте. Оставьте компресс на всю ночь. Курс — 21 день.

● **Лимонная маска.** Очистите 2 лимона, цедру нарежьте и залейте 100 мл столового уксуса. Накройте крышкой и оставьте на 8 дней, каждый день перемешивая настой. Процедите, смочите в нем ватный диск и привяжите к бородавкам на 2 часа. Лосьон применяйте по 3 раза в день в течение 2 недель.

● **Чесночный компресс.** Измельчите в чеснокодавке 1 головку чеснока, смешайте с 1 ст. ложкой топленого масла. Нанесите смесь на бородавку, закрепите пластырем и оставьте на всю ночь. Компрессы делайте каждый день до исчезновения бородавки.

От глистов

■ ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЛУКОВИЦУ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 12 ЧАСОВ И ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3-4 ДНЕЙ.

■ ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ТРАВЫ ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ОСТУДИТЕ И ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 4-5 ДНЕЙ.

Покупай больше, плати меньше!
Второй товар со скидкой 10%, третий – со скидкой 20%!
Предложение действительно до 30 сентября 2014 г.
Количество товара ограничено!

Лодки
СеаХавк-1 (1-местная; 193x103 см) 2790 руб.
СеаХавк-2 (2-местная; 236x114 см) 4150 руб.
СеаХавк-3 (3-местная; 295x137 см) 4640 руб.
Легкие устойчивые надувные лодки для путешествий и рыбалки. Компактны в сложенном виде. Пр-во КНР. Гарантия 1 год.

Усилитель звука заушный 2130 руб.
Заушный усилитель звука поможет: • услышать шепот; • усилить те звуки, которые не слышны (два частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Им легко пользуются пожилые люди! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР. Гарантия 1 год.
Также в продаже усилитель звука с наушниками – 1400 руб.

Чудо-печь
1,8 кВт (на 40 м³) 2350 руб.
2,6 кВт (на 60 м³) 2830 руб.
Работает на дизеле и керосине экономична, удобна, компактна, не дает копоти. За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. за счет инфракрасного излучения (S до 60 м²). Пр-во: Россия. Гарантия 3 года. В продаже фитили

Электропрялка 3950 руб.
В продаже катушки и ремни
Прялка БЭП-02 вырабатывает пряжу из чесаной шерсти, пуха и синтетических волокон. А также скручивает нити в одну. Прядите с удовольствием! 255x200x125 мм,2,6 кг, 25 Вт. Пр-во: Россия. Гарантия 1 года.

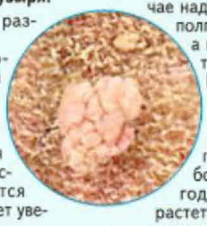
Доставка по всей России
Внимание! Цены указаны без доставки.
Мы предложим выгодный для Вас вариант доставки. Оплата при получении на почте.
Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7.00 до 19.00)
8-800-550-0402
ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта», г. Киров, ул. М. Гвардии, 46, отдел 22/1.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!
Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего пагубного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!
Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!
В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!
РЕКЛАМА 16124
тел. 8-800-707-71-33
Перед применением проконсультируйтесь с врачом. БАД. СТР RU.77.99.11.003.E.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Операция неизбежна

Полип в желчном пузыре

Полип желчного пузыря — это, как правило, доброкачественное образование на слизистой желчного пузыря.



Полипы бывают разные:

— холестериновые — на слизистой оболочке откладывается холестерин;

— воспалительные — слизистая желчного пузыря воспаляется, появляется гранулема и начинает увеличиваться;

— аденоматозные — доброкачественная опухоль вырастает из железистой ткани;

— папилломатозные — доброкачественная опухоль, разрастающаяся на слизистой.

Чаще всего заболевание передается по наследству, таковы особенности обмена веществ и строения слизистых оболочек.

Симптомов у болезни, как правило, не бывает. Иногда после еды появляется тошнота и редко боль после приема пищи. Обнаруживается полип чаще всего при ультразвуковом исследовании.

Единственный способ избавиться от полипа — хирургический. Удаление полипа в желчном пузыре необходимо, когда он увеличивается больше чем на 10 мм. Иначе есть риск перерождения образования в злокачественную опухоль. Необходимо удалять и растущие полипы. Важно тщательно контролировать полип с ножкой, если его размер менее 10 мм. В этом случае надо делать УЗИ раз в полгода в течение 2 лет, а потом 1 раз в год в течение всей жизни. Если у полипа нет ножки, обследоваться надо чаще — раз в 3 месяца. Если полип увеличивается больше чем на 2 мм за год, считается, что он растет быстро. Операция по удалению полипов называется холецистэктомия.

В любом случае важно соблюдать диету: надо исключить продукты, в которых много холестерина, эфирных масел, грубой клетчатки. После операции рекомендуется протертая пища. Мясо и рыбу нужно есть вареными и рублеными, фрукты в виде протертых компотов и киселей.

Н. Ф. Наумов, хирург-гастроэнтеролог

ХУЖЕ ШУМНЫХ СОСЕДЕЙ СВЕРХУ МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО ЗАТОПЛЕННЫЕ СОСЕДИ СНИЗУ.

Ожог огнём

Пригодится

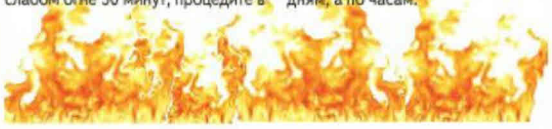
* К ожогам, гноящимся язвам полезно прикладывать несколько раз в день салфетку, смоченную в ряженке.

* Прекрасным средством от ожогов считается моча. Тут же смочите обожженное место мочой и, не вытирая, дайте просохнуть.

* Стакан свежих измельченных листьев шелковицы белой залейте 2 стаканами растительного масла, настаивайте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, затем доведите до кипения, варите на слабом огне 30 минут, процедите в теплом состоянии, остаток отожмите. Настой храните в темном прохладном месте. Можно использовать в виде компрессов и примочек. Очень эффективное средство.

* Если обожжено горло, мелкими глотками пейте оливковое масло или воду, смешанную со взбитым белком сырого яйца.

* Желтки сваренных вкрутую яиц жарьте до тех пор, пока не получится черная мазь. Если такую мазь наносить на обожженные места, то они заживают не по дням, а по часам.



Проверено на себе

Укрепляем организм хвойным настоем

Поделюсь проверенным на собственном опыте рецептом укрепления организма, который будет кстати пожилым людям. Залейте 3-5 ст. ложек хвои 0,5-1 л кипятка в термосе со стеклянной колбой, настаивайте ночь. Утром процедите и выпейте в течение дня. Курс лечения 1-6 месяцев с перерывами на 2 недели после каждого месяца приема. Настой нельзя держать на свету и пить его надо, пока он свежий, не оставляя на следующий день, то есть каждый день готовьте свежее лекарство. Также это средство помогает при простуде (надо полоскать им горло и промывать носоглотку).

В. В. Серов, Иркутская обл.

Эликсир молодости

Тщательно перемешайте 1/2 стакана лимонного сока, 200 г меда и 2 ст. ложки оливкового масла. Принимайте утром натощак по 1 чайн. ложке без ограничений. Средство очистит печень, кишечник и укрепит иммунитет.

И. Хусяинова, Кузнецк, Пензенская обл.

Делаю массаж с помощью шишек

У меня сильно болят мышцы плеч. Делаю массаж с помощью шишек — сосновых, еловых, кедровых. Сначала шишку распариваю — она становится мягче и от тепла эффект будет сильнее. Предварительно смазываю кожу жирным кремом и катаю шишку не только по проблемным местам, но и по всему телу. Сразу становится легче.

И. В. Новикова, Свердловская обл.

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Силища как у мерина!

САВЕЛИЙ ПОТАПОВИЧ, БЫВШИЙ КОЛХОЗНЫЙ МЕЛЬНИК, А НЫНЕ СТАРЕНЬКИЙ ПЕНСИОНЕР, — СТРАСТНЫЙ ЛЮБИТЕЛЬ ПОГОВОРИТЬ.

Целыми днями он сидит на своем крылечке, и мимо него невозможно пройти, чтобы не услышать очередную байку из жизни бывшего колхоза. Вот какую историю недавно услышала...

«Соседка наша, Маруха, заболела. А хто ее знает чем? А сама-то как лошадь скачет! Ты погляди, вон весь огород, как мужик, сама покосила! Всю сену высушила и в сенник на своем горбу веретьем перетаскала, больная эта! Силища как у мерина. Хрен она вам летом болела, когда работы много было! А теперь на огороде дел нет никаких, теперь она поболеть вздумала! «Сглазили меня, — говорит, — порчу навели!»

Детей всех на ноги подняла, приехали из городов — маму лечить. К бабке ее повезли — порчу сымать. Хорошая болезнь — ничего не болит, не ломит, и не смертельно. Красота! Щас во всех газетах и журналах и белая магия, и черная, а теперь смотрю — даже серая появилась. Во как! Сколько этих магистров развелось — тьма! И сымают порчу, и наведут, и приворот, и заворот — чего хошь делают! Все умеют, народные умельцы! И все, оказывается, потомственные лекари!

Чтобы навсегда избавиться от духов и колдунов, нужно на заре трижды громко произнести магическую фразу: «Денег нет!»

И Маруху нашу повезли к бабке-ворожейке. Рази ж она когда отстанет от моды?! Эта ворожея говорит: «Сделала тебе порчу одна женшшина. А хто она — по приметам узнаешь. У нее колодезь в парисаднике, а над колодезем крыша». Во как! А у нас пошти в кажном парисаднике колодезь, и над ним крыша! Это что ж, все наши бабы — колдуньи, выходит? Ну не дура ли эта Маруха?! Или бабка та дура?! Или обои дуры! Хотя, может, бабка-то эта и не дура, она с Марухи, небось, тышши две натянула. Вылечила! И сидит, небось, похахатывает над ней, другую дуру ждет! Несите, мол, деньги! И куда только правительство наше глядит?! Почему не запретят это безобразие, а? Вить и по тиливизиру эти лекари и маги сидят народ дурют. Хотя Мишка, сын мой, рассказывает, что щас время такое: плати налоги — и занимайся чем хошь! Только налоги плати! А они, колдуны, небось налоги платют, денег-то вон сколько! Завтра им ишшо какие-нибудь дурочки порченные принесут. Поводил руками над пустой головой, наплел им чего ни попадя! Житуха!

Я слыхал, щас какая-то зарубежная ясновидящая приехала в Россию. А то своих мало! Самая главная, видать, колдунья! Птица высокого полета! Говорят, что только с правительством будет работать. И правильно, я считаю: там и денег побольше. Да и порчи на них больше! Как только там порчу вылечит — глядишь, и вся страна очистится, выздоровеет!»

Записала М. В. Кутепова, с. Полянка, Воронежская обл.

Бабушкины рецепты

И ГРИБОК НЕ СТРАШЕН!

При грибковых заболеваниях кожи полезно принять ванну с настоем ячменной соломы. 300-400 г высушенного сырья залейте 6 л кипятка, настаивайте 4 часа. Процедите, залейте в ванну прямо перед купанием и полежите 20-30 минут.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ОТ БЕССОННИЦЫ

Смешайте по 2 чайн. ложки цветков ромашки и лаванды, листьев кошачьей мяты, залейте смесь 0,5 л кипятка и настаивайте под крышкой 10 минут. Процедите, подсластите медом (по желанию) и выпейте одну чашку маленькими глотками перед сном. Остаток настоя перелейте в банку, закройте и храните в холодильнике до следующей ночи.

ПРИ КРАСНОЙ ВОЛЧАНКЕ

Растопите на водяной бане нутряной жир и бросьте в него сухой эстрагон из расчета 1 часть сырья на 5 частей жира. Томите в духовке 5-6 часов, процедите, дайте остыть и уберите в холодильник. Обрабатывайте мазью пораженные участки кожи 3 раза в день на протяжении 2-3 месяцев.

■ НОЮТ СУСТАВЫ? СМЕШАЙТЕ ПОЛЫНЬ С ПРОСТОКВАШЕЙ И ОБВЯЖИТЕ ЭТОЙ КАШИЦЕЙ КОЛЕНИ. ПОНАЧАЛУ БУДЕТ НЕМНОГО ЩИПАТЬ, А НАУТРО КОЛЕНИ ПЕРЕСТАНУТ БОЛЕТЬ.

■ ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ПИЩЕВАРЕНИЕ И ВОССТАНОВИТЬ МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА, ВОЗЬМИТЕ ПО 10 Г СЕМЕЧЕК ПОДСОЛНЕЧНИКА, ТЫКВЫ И ЯДЕР ГРЕЦКОГО ОРЕХА. ДОБАВЬТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ МЕДА И ЕШЬТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СМЕСИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Жёлуди при диабете

* Натрите желуди на мелкой терке, 1 чайн. ложку съешьте утром, натощак, и вечером, через час после еды. Запейте водой и больше ничего не ешьте. Курс — 1 неделя, потом на неделю сделайте перерыв. Сдайте анализы крови. После 3 сеансов сахар в крови нормализуется.

* 1 стакан пропущенных через мясорубку сухих желудей без кожуры залейте 1,5 л воды, кипятите 30 минут, настаивайте сутки. Опять кипятите 30 минут и вновь настаивайте сутки. Процедите, добавьте в отвар 1 стакан водки, смешайте и пейте по 3 небольших глотка 5-7 раз в день. Курс лечения — 2 недели. Лекарство храните в холодильнике. В дальнейшем, чтобы уровень сахара не повышался, пейте 2 раза в неделю.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

03 для всех

Упал в обморок, потерял сознание

Обморок — это внезапная потеря сознания на короткое время. На медицинском языке звучит как острая сосудистая мозговая недостаточность. Случается при недостаточном притоке крови к мозгу.

ЛЕГКИЙ ОБМОРОК

Начинается с внезапного затуманивания сознания, головокружения, звона в ушах, зевоты. Человек бледнеет, руки и ноги становятся холодными, появляются капли пота на лице. Как помочь ему в этой ситуации? Немедленно уложите на спину или усадите так, чтобы спина опиралась на спинку стула, кресла. Под голову ничего не подкладывайте. Голова должна быть как минимум на одном уровне с корпусом, расстегните воротник. Если вокруг упавшего человека образовалась толпа зевак, заставьте расступиться. Нужно успокоить упавшего в обморок. Возникающий страх может спровоцировать спазм мозговых артерий и усилить ишемию мозга. Можно побрызгать на лицо холодной водой или поднести к носу ватку, смоченную спиртом. Обычно приступ длится несколько секунд.

Пощелкайте по кончику носа — боль иной раз способна восстановить сознание.

ПРОСТОЙ ОБМОРОК

Обычно также начинается с затуманивания сознания, потом наступает полная потеря сознания. Человек медленно оседает, артериальное давление низкое, дыхание поверхностное, различимое с трудом, приступ длится до 4-5 минут максимум, и сознание восстанавливается. Как помочь в этой ситуации? Если человек уже потерял сознание, не нужно его теребить или пытаться поднять. Сознание вернется тогда, когда восстановится нормальное кровоснабжение мозга, а для этого требуется горизонтальное положение тела. Если поднять голову потерявшего сознание человека или корпус, кровь просто оттечет в нижние конечности и нормальное кровоснабжение не восстановится. Не нужно пытаться найти пульс, из-за низкого давления и потери сосудистого тонуса пульс очень слабый, и вы его не нащупаете. Медики определяют в таких случаях пульс на шее, на сонной артерии. В остальном помощь все та же: доступ кислорода, нашатырь. Не стремитесь вылить на больного половину пузырька нашатыря или протирать им виски — это раствор аммиака. Он не восстанавливает мозговое кровообращение, а стимулирует дыхание через нос. Человек делает рефлекторный вдох, и в организм поступает большая порция кислорода с вдохом. Можно, продолжая держать ватку с нашатырем у носа, на пару секунд прикрыть ладонью рот пострадавшего.

СУДОРОЖНЫЙ ОБМОРОК

К обмороку присоединяются судороги тела, подергивания отдельных мышц. В принципе, почти каждый обморок, продолжающийся более 20-30 секунд, может привести к судорогам. Ваши действия такие же, как при простом обмороке. Судороги могут быть при эпилептическом припадке. При этом человек может прикусить язык, часто бывают вскрики или стоны в начале припадка. А при истерическом припадке нередко краснеет или синеет лицо.

ДРУГИЕ СЛУЧАИ

* При хронических заболеваниях легких обморок может случиться во время затяжных приступов кашля. В грудной полости резко повышается давление, и отток крови из черепа затрудняется. Необходимо исследование сердечно-сосудистой системы.

* Человек может внезапно упасть (хотя сознания никогда не теряет) при остеохондрозе шейного отдела позвоночника, осложненном развитием вертебро-базилярной недостаточности.

* Обморок возникает при переутомлении, недосыпании, эмоциональном напряжении, пребывании в душном помещении, если перегреться на солнце.

* Можно упасть в обморок при резком переходе из горизонтального положения в вертикальное: сердечно-сосудистая система не успевает перестроиться для полноценного кровоснабжения головного мозга. Особенно часто такое случается при одновременном приеме бета-блокаторов (например, атенолола, «Анаприлина», «Конкора»), мочегонных и нитратов (нитроглицерина, нитросорбида, нитронга). Впрочем, в этом случае чаще бывает даже не обморок, а внезапная слабость, головокружение, потемнение в глазах.

* Внезапную брадикардию, кратковременную остановку сердца, потерю сознания и аритмию провоцируют резкий поворот головы, тугие воротнички на рубашке. Если такое случится, прежде всего ослабьте воротник, освободите шею пострадавшего.

М. П. Веселова, терапевт, врач I категории

На приёме у терапевта

НЕДАВНО ПРОХОДИЛА ФЛЮОРОГРАФИЮ...

В заключении написали: прикорневой пневмосклероз. А в предыдущем заключении написано, что патологии нет. Нужно ли проходить дополнительное обследование или достаточно в следующем году пройти плановую флюорографию?

Надежда Н., Курская обл.

Пневмосклероз — это замещение легочной ткани соединительной. Он возникает из-за воспалительных процессов, также возможны возрастные изменения. В корне легкого практически нет легочной ткани, так как он состоит из сосудов, нерва, бронха и лимфатических узлов. Если ранее этих изменений не было и вы не переносили воспалительных заболеваний, то надо пройти дополнительное обследование (компьютерная томография органов грудной клетки, УЗИ сердца).

ДАВЛЕНИЕ 150/110...

Мне 67 лет. Давление часто повышается. Мое рабочее — 140/90. Какие препараты лучше принимать? Много раз проходил курс лечения, но давление снова подскакивает. Постоянно лекарство не принимаю. Сегодня давление опять повысилось до 240/120, пришлось вызвать скорую...

Иван Петрович Одинцов, Московская обл.

Причина резкого повышения давления в вашем возрасте — отказ от постоянного лечения. При гипертонии его нельзя прерывать, лекарства назначаются на всю жизнь, так как не существует препаратов, способных устранить причину гипертонии (чаще всего она неизвестна). Кстати, есть лекарства, которые снижают давление на 1-2 дня. Лечиться от гипертонии на расстоянии, по Интернету нельзя! Можно довериться только врачу, знакомому с историей вашей болезни. Срочно отправляйтесь к кардиологу!

ЭТО ГИПЕРТОНИЯ?

Если давление повышается 1-3 раза в день, это гипертония?

Ирина, Н. Новгород

Вполне возможно. Приступы повышения давления на фоне нормального давления часто бывают при симптоматической артериальной гипертонии. Чтобы поставить правильный диагноз, артериальное давление нужно измерять в течение нескольких дней: и когда приступов нет, и в момент приступа. Если потребуется, то надо пройти обследование, чтобы определить возможную причину гипертонии.

А. Н. Коростылева, терапевт, врач высшей категории

Полезно знать

Если у вас при смене погоды или после тяжелой физической работы ломит руки, возьмите за правило готовить впрок целебный порошок. Осенью, когда пожелтеет и завянет большой лопух, выкопайте его корни, промойте и просушите. Измельчите их в порошок, который должен напоминать крахмал. Разведите в стакане холодной воды 1 ст. ложку получившегося порошка и принимайте 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — месяц, потом сделайте перерыв на неделю и повторите курс. Так можно лечиться в течение года, до полного выздоровления.

При себорее

■ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ МОЙТЕ ВОЛОСЫ ДЕГТЯРНЫМ ИЛИ ИХТИОЛОВЫМ МЫЛОМ (ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКЕ).

■ СМЕШАЙТЕ СОК ЛУКА, ВОДКУ И КАСТОРОВОЕ МАСЛО (В РАВНЫХ ЧАСТЯХ). ВТИРАЙТЕ В ГОЛОВУ ЗА 1 ЧАС ДО МЫТЬЯ.

Мобильный к уху

Не навреди

Разговор по мобильному телефону более 30 минут в день на протяжении 10 лет повышает риск возникновения опухоли головного мозга. Поэтому соблюдайте простые правила безопасности.

1. Остерегайтесь подделок, ведь никто не знает, с какими нарушениями телефон был изготовлен.
2. Не носите телефон в кармане или на поясе — даже в режиме ожидания аппарат излучает.
3. Подносите трубку к уху только после того, как произошло соединение с абонентом. Прием вызова — это пик излучения. Во время разговора телефон держите подальше от головы.
4. Не разговаривайте в закрытых пространствах (автомобиле, лифте, гараже, поезде). Металлический экран ухудшает связь, и мобильник увеличивает мощность излучения. По этой же причине в зданиях из железобетона разговаривайте рядом с окном или на балконе.
5. Не разговаривайте по телефону во время грозы — увеличивается риск попадания в вас молнии.
6. Как можно реже пользуйтесь телефоном во время беременности.
7. Не позволяйте детям часто пользоваться мобильной связью. Ученые и врачи рекомендуют детям до 8 лет вообще не пользоваться мобильным телефоном. А если ребенок, что называется, «висит» на телефоне, может стать раздражительным.
8. Многие дети и взрослые предпочитают носить телефон на шее. Это опасно: шнурок может послужить причиной удушения.

КардиоАктив поможет Вашему сердцу справиться с активным ритмом современной жизни

- В нем оптимальное сочетание жизненно необходимых компонентов для работы сердца: **высокая дозировка экстракта цветков боярышника, калий и магний.**
- Именно благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует **улучшению работы сердечной мышцы, питает и укрепляет сердце, делая его более сильным и выносливым.**
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Принимайте КардиоАктив для активной жизни Вашего сердца!

Эвалар здоровья дар

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.

Спрашивайте в аптеках!

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для вас, мадам

Лепёшку накладывайте на ночь на больное место

Знаю хорошие рецепты от мастопатии.

* Смешайте по 100 г кашицы из корня лопуха, меда, касторового масла и сок из двух лимонов. Смесь наложите на льняную тряпочку и приложите к груди на ночь. Утром снимите и смажьте больное место мазью с апилаком (купить в аптеке). Курс лечения — 2 недели.

* Замесите на молочной сыворотке 1 кг ржаной муки, 100 г порошка из листьев мать-и-мачехи, 100 г листьев омелы (измельчите), 50 г порошка чистотела. Сделайте лепешку и накладывайте на ночь на больное место. Днем лепешку снимайте.

А. Н. Жданова, Вологодская обл.

Это делаю во славу Божию и во славу милосердия Божьего

От мастопатии я избавилась так. Залила по горсти корней живокости и аира в 1 л воды, кипятила 10 минут на слабом огне, столько же времени настаивала, процедила. В полученный отвар опустила 4 очищенные картофелины среднего размера и варила до готовности. Отвар слила в отдельную посуду, а картофель потолкла, добавила в пюре немного отвара и заранее приготовленную смесь из флакона касторового масла и 1 ст. ложки настойки прополиса. Хорошенько вымесила пюре, выложила на сложенную в 3 слоя марлю и приложила компресс на больную грудь. Предварительно надо сказать: «Это делаю во славу Божию и во славу милосердия Божьего». При необходимости можно повторить.

И. Шевцова, Самара

Помогло дегтярное мыло

Часто читаю в «Айболите» о том, что женщины жалуются на зуд в интимных местах. У меня была такая же проблема. Особенно ночью это неприятно! Посоветовали подмываться с дегтярным мылом, и оно помогло — зуд прекратился. Теперь для профилактики постоянно пользуюсь этим мылом, и всем советую.

К. С. Исламова, Каракол, Кыргызстан

Пригодится

■ СОК ИЗ ВСЕГО РАСТЕНИЯ СЕЛЬДЕРЕЯ СНИМАЕТ БОЛЬ ПРИ МЕНСТРУАЦИИ. ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ВСЕГО ОДНО ЯБЛОКО В ДЕНЬ БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ. ТАК ЧТО ЕВА, ВОЗМОЖНО, БЫЛА ПРАВА, КОГДА ИСКУШАЛА АДАМА ИМЕННО ЭТИМ ФРУКТОМ, ЗАЯВИЛИ ИТАЛЬЯНСКИЕ УЧЕНЫЕ.

Думай, думай

Беда от удовольствия

РАК ПРОСТАТЫ МОЖЕТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ, УТВЕРЖДАЮТ НЕКОТОРЫЕ УЧЕНЫЕ.

Хотя пока тому нет конкретного доказательства, факт остается фактом: передающаяся половым путем инфекция трихомониаз способствует росту раковых клеток.

Рак простаты — самый распространенный вид рака среди мужчин. Им заболевает каждый девятый. И, несмотря на то, что это заболевание хорошо лечится на ранних стадиях, каждый час от рака простаты умирает один мужчина.

Бактерия, вызывающая трихомониаз, выделяет протеин, который способствует воспалению и возникновению и доброкачественных, и раковых клеток в простате. Трихомониаз — самая распространенная инфекция, передающаяся половым путем. Болезнь часто протекает без видимых симптомов. Человек даже не подозревает, что он носит эту инфекцию. Тем не менее у четверти мужчин с диагнозом рак простаты есть и трихомониаз. Именно у них большой риск дальнейшего развития злокачественной опухоли. Очевидно, именно эта бактерия способствует быстрому росту раковых клеток.

Мужские травки

Лечим простатит

* 1 чайн. ложку красного корня залейте 1 л кипятка, настаивайте 1 час в термосе и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Можно пить с медом и молоком.

* 50 г сухого красного корня залейте 450 мл водки, настаивайте 7-10 дней в темном месте при комнатной температуре, процедите. Добавьте 1 чайн. ложку настойки в зеленый чай, пейте 2-3 раза в день за 30 минут до еды, а вечером — за 3 часа до сна. Курс лечения — от 1 до 3 месяцев, после перерыва в 1 месяц курс можно повторить. Рекомендуется провести от 2 до 4 курсов в год.

* Семена петрушки предварительно измельчите в порошок. 4 чайн. ложки порошка залейте 1 стаканом кипятка. Кипятите 15 минут, остудите, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

* Смешайте по 1 ст. ложке листьев толокнянки обыкновенной, листьев подорожника, грыжника душистого, листьев березы, залейте 500 мл кипятка, настаивайте 1 час, добавьте мед. Пейте по 100 мл 3 раза в день через 1-2 часа после еды.

Для вас, мусью

Наши деды носили шерстяные носки да валенки до колен

Кого ни встретишь из мужчин пенсионного возраста, все жалуются на аденому простаты. На вопрос: «В каких ты носках?» ответ обычно такой: «В простых». А что носили наши деды? Шерстяные носки да валенки до колен. Наблюдаю за мужчинами в Чувашии: некоторые в сильные морозы все же надевают валенки-самокатки. И предстательная железа у них в порядке. У нас, слава богу, в селах еще держат овец, а валяльщики обеспечивают валенками.

Если уж заработали простатит, то надо срочно утеплять ноги и пить травы. У наших травников есть специальный сбор, в который входят листья березы, орешника, черники, сабельник, василек розовый, золотая розга, грыжник, клевер белый, лянка, донник желтый, луковая стрелка, ягоды можжевельника, ясноткa, почечный чай. Все травы нужно собирать утром. Компоненты высушите, тщательно измельчите и перемешайте. Залейте 1 ст. ложку сбора 0,5 л кипятка, кипятите на слабом огне 10 минут. Пейте по рюмке (50-70 мл) перед едой до полного выздоровления. Отвар храните в холодильнике. А рюмка пусть всегда будет наполнена лекарством, чтобы оно не было холодным. Но надо набраться терпения: для полного излечения потребуется 4-7 месяцев, а то и больше.

Автор этого лечебного сбора — ныне покойная агроном Тамара Александровна Шаликова. Она составила его для брата-близнеца. Он вылечился, а оставшуюся порцию смеси отдал друзьям. Они тоже излечились.

В. Н. Карпова, Чебоксары, Чувашия

Возбуждаться стал с трудом

ЧТО-ТО С КРАЙНЕЙ ПЛОТЬЮ

Кожа теряет эластичность, головка члена постепенно стала затягиваться, прятаться — уже больно открывать ее. С чем это может быть связано? Воспаления никакого не было. Но после секса на крайней плоти появляются трещинки, даже немного крови бывает и пощипывает. Образуется ссадинка, потом затягивается...

Андрей Иванович, Саратов

Такие микротравмы изредка бывают из-за неудачного расположения внутриматочной спирали. У вашей жены есть спираль? А по поводу воспаления крайней плоти проконсультируйтесь с урологом. Спираль — одна из возможных причин, но не исключено, что кожа крайней плоти испытывает возрастные изменения — у мужчин за 50 это бывает. Можно предположить и возрастной фимоз — вещь довольно неприятная, но поправимая. Надо обязательно показаться урологу и не тянуть с визитом, позже начнется воспаление, рубцевание. Как врач сможет вам помочь? Вначале оценит состояние и решит, что делать. Возможны варианты — от медикаментозного лечения до операции по удалению крайней плоти — это обычное обрезание. Его делают не только в младенческом возрасте, но и во взрослом, когда возникают проблемы с крайней плотью. Как правило, все проходит без последствий, не надо бояться.

ЛЮБОВЬ ДО БОЛИ

В последнее время при занятии сексом, ближе к концу, появляется пульсирующая головная боль в висках. С чем это связано?

Алексей, Волгоград

Это может быть симптомом нарушения кровообращения в сосудах головного мозга. Требуется срочно обследоваться у невролога!

ВОЗБУЖДАТЬСЯ СТАЛ С ТРУДОМ...

Мне 20 лет, в браке 2 года. Первая близость была в 16 лет, и с моей нынешней женой. Появилась проблема: стал возбуждаться с трудом, даже когда жена голая, не всегда реагирую. Иногда, даже если он «встал», стоит отвлечься — эрекция пропадает. Может, пора к врачу?

Алексей, Тамбовская обл.

У вас все в норме. В работе половой функции муж-чины предусмотрены спады и подъемы. Период юношеской гиперсексуальности, когда «всегда готов», не может продолжаться вечно. По мере взросления и установления ритма супружеской жизни наступает спад, к которому надо относиться спокойно. Если половой акт проходит без проблем, то и волноваться не о чем.

При варикоцеле 500 г дубовых веток залейте 1 л кипятка, настаивайте 30 минут. Добавьте по 1 ст. ложке ромашки и череды, настаивайте 1 час. Перед сном добавьте в горячую ванну.

ПОЛОВОЙ АКТ ДЛИТСЯ 2 ЧАСА

Я могу сдерживаться во время секса, продлевая половой акт до двух часов. Не вредно ли такое сдерживание?

Анатолий, Саратовская обл.

Вредно. Продлевать половой акт без последствий для организма можно лишь до 30 минут.

НА ЯИЧКЕ БЫЛО ВАРИКОЦЕЛЕ...

Мне сделали операцию по поводу варикоцеле левого яичка. Через 2 недели во время оргазма появились боли внизу живота. Это может быть связано с операцией?

Антон, Белгород

Возможно, вы рановато начали заниматься сексом: после удаления варикоцеле рекомендуется воздержание от 15 до 30 дней. Обратитесь к врачу, который делал операцию, пройдите УЗИ.

СДВИГАЕТСЯ ПЛОХО...

У моего годовалого сына кожица на конце «петушка» сдвигается с трудом. Есть ли повод для беспокойства?

Марина, Пермь

Размеры крайней плоти и ее подвижность очень индивидуальны. У одних мальчиков головка пениса начинает открываться к 4-5 годам, у других — сразу после рождения. Но если у вас есть какие-то сомнения или ребенок проявляет беспокойство, покажите его урологу.

Д. И. Авдеенко, уролог, врач высшей категории

■ НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ — ЭТО ТО, ВО ЧТО ВЫ БЕЗОГОВОРОЧНО ВЕРИТЕ, КОГДА ВАШ РЕБЕНОК УЧИТСЯ НА ПЯТЕРКИ.

■ КАК БЫ ХОРОШО НИ БЫЛА ОДЕТА ЖЕНЩИНА, ОНА НЕ ПОДЕЙСТВУЕТ НА МУЖЧИНУ ТАК, КАК ПОЛУРАЗДЕТАЯ.

■ ЭРОТИЧЕСКИЕ СНЫ В ПРЕКЛОННОМ ВОЗРАСТЕ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЕЩЕ НА МНОГОЕ СПОСОБНЫ...ВО СНЕ!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ОПЯТЬ СРЫГНУЛ!

У грудничков причин для срыгивания может быть несколько: от банального переедания до травмы, полученной во время родов. Важно, чтобы объем пищи, которую малыш срыгнул, не превысил количество съеденного.

ЛИМОН И СОЛЬ ДЛЯ ГОРЛЫШКА

При ангине приготовьте лимонно-солевое полоскание. Оно очищает слизистую, уменьшает воспаление. Сок 1 лимона соедините с 1 чайн. ложкой морской соли, залейте кашицу стаканом теплой воды, хорошенько перемешайте. Полощите горло 3-4 раза в день.

ВЕСЁЛЫЕ БУКВЫ

Малыш не хочет учить алфавит? Нарисуйте букву, пририсуйте ей глаза, руки, ноги, рот. Ребенку это очень понравится, он начнет сам придумывать истории, в которые попадают эти веселые буквы. Алфавит будет запоминаться сам собой.

Чтобы не заплывали далеко...

Так учащихся начальной школы в китайской провинции Хэнань учат вести себя на воде.

Школьников заставляют погружать голову в умывальники и ведра, полные воды, пока они не почувствуют, что захлебываются. Эта школа находится недалеко от реки, поэтому взрослые решили перестраховаться и преподать детишкам наглядный урок, что происходит с человеком, когда он тонет, — чтобы не заплывали далеко и не баловались в реке. Эти уроки дети запомнят надолго. После «уроков утопления» ученики дают письменное обещание не купаться в реке без спроса.

На приёме у психолога

Спешка – непосильный стресс

Сыну все нужно говорить по десять раз. Слух в порядке. А уж если мы куда-то опаздываем, он вообще становится как сонная муха. Кричу, наказываю — бесполезно. Что делать?

Елена, Московская обл.

Такое поведение характерно для нервных, чувствительных детей. Спешка для них — непосильный стресс, на который они реагируют защитным торможением. Чем больше таких ребятишек подгонять, тем больше они отключаются, действительно впадая в полусонное состояние. Это не настырность, все происходит помимо их воли, бессознательно.

Вы раздражаетесь, сталкиваясь с такой реакцией ребенка, а его ваш раздражительный тон, окрики и шлепки еще больше травмируют. Такое защитное торможение проявляется у детей в семьях, где взрослые энергичны, напористы и нетерпеливы. Вместо того чтобы умерить свой пыл, они пытаются переделать ребенка, и ситуация только усугубляется. Советуем начинать сборы на прогулку задолго до выхода на улицу, не требуйте, чтобы ребенок полностью одевался сам, а помогайте ему. Собираетесь пойти с ребенком в незнакомое место, психологически подготовьте его, в подробностях расскажите, что там вас ожидает. Ведь для нервных детей любой поход в незнакомое место — это стресс. Таким детям полезно играть с мячом, причем ребенок, ловя мячик, должен отвечать на вопросы или продолжать начатую фразу. Это тренирует скорость реакции и одновременно учит не пасовать в непредвиденных ситуациях.

Т. И. Дятлова, детский психолог

РЕБЕНОК СПИТ — И МАМА СВОБОДНА! ХОЧЕШЬ — СТИРАЙ, ХОЧЕШЬ — УБИРАЙ, ХОЧЕШЬ — У ПЛИТЫ ПАРЬСЯ! ОТДЫХАЙ — НЕ ХОЧУ!

Лечебная гимнастика — *От кашля*

Жужжим как жук и лаем как собака

КАК ТОЛЬКО ТЕМПЕРАТУРА У ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ СНИЖАЕТСЯ, ОНИ НАЧИНАЮТ СКАКАТЬ ПО ПОСТЕЛИ. И ПРАВИЛЬНО ДЕЛАЮТ: БРОНХИ ПРИ ЭТОМ ОСВОБОЖДАЮТСЯ ОТ МОКРОТЫ, КАШЕЛЬ ПРОХОДИТ БЫСТРЕЕ.

В первый же день после снижения температуры полезно делать лечебную гимнастику. С самыми маленькими хорошо выполнять такие упражнения играя.

1. «Солдатский шаг». Полезна спокойная ходьба по комнате с переходом на маршировку. Попросите ребенка повыше поднимать ноги, согнутые в коленях. Дышать при этом надо через нос, ровно держать спинку. Время выполнения — 1 минута.

2. «Самолетик». Бег с разведенными в стороны на уровне плеч руками. При этом ребенок тянет звук «у-у-у». За 10-15 секунд до окончания бега темп постепенно надо замедлить. Время выполнения — от 10-15 секунд на первом занятии до 1 минуты в последующем.

3. «Тикают часы». Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо — «тик», наклон влево — «так». Спинка не сутулится, слова надо произносить громко. Упражнение выполнять 4-5 раз.

4. «Косим». Имитируем движения косца. «Косим» и справа, и слева. При выдохе произносим звук «жух!». Выполняем упражнение по 3-4 раза с каждой стороны.

5. «Уж». Два раза проползаем под стулом.

6. «Кто как говорит». Ребенок сидит на стуле, руки — на коленях. Показывает, как жужжит жук: «ж-ж-ж», поет петушок: «ку-ка-ре-ку», лает собака: «гав-гав-гав». По 2-4 раза.

7. «Дует ветер». Сидя в той же позе, дует: «фу-у-у» — сначала тихо, потом сильно.

8. «Воздушный шарик». Надувает воздушный шарик. Вдох через нос. На первом занятии делаем не больше 3-4 выдохов.

Не обязательно разучивать сразу все упражнения. Можно выполнять каждый день 3-4, а потом менять их, чтобы гимнастика ребенку не надоела. Если после нее хочется откашляться, значит, цель достигнута.

Отвар трав, который помогает в лечении аллергии

Когда моя дочка была маленькой, у нее появилась пищевая аллергия. Не хотелось пичкать ребенка лекарствами, поэтому решила лечить ее народными средствами. Хочу поделиться опытом с другими мамами.

При купании надо пользоваться только детским мылом. А еще давайте ребенку отвар трав, который помогает в лечении аллергии. Для приготовления этого травяного отвара возьмите в равных пропорциях листья крапивы двудомной, траву душицы обыкновенной, череды трехраздельной, цветки аптечной ромашки, корни валерианы лекарственной, корни солодки голой. Смешайте все травы, 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, держите 15 минут на водяной бане, а затем настаивайте 45 минут, после чего процедите. Детям до года отвар надо принимать по 1 чайн. ложке 3 раза в день, детям до 3 лет — по 1 десертной ложке 3 раза в день, от 4 лет и старше — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Лекарство надо принимать за полчаса до еды.

А. Ломакина, Ростовская обл.

ВОЗЬМИТЕ ДАВЛЕНИЕ В СВОИ РУКИ

Все болезни от нервов… Ну, все не все, а гипертония непосредственно связана с нашими переживаниями. Волнение по разным причинам, беспокойство за детей, даже грубость случайного человека на улице – и давление уже подскочило. Механизм очень простой: когда мы нервничаем, сосуды сужаются, через такие сосуды кровь проходит гораздо сложнее. Вот давление и повышается.

Хорошо, когда сосуды крепкие: ведь если не выдержат, может инфаркт или инсульт случиться. Хотя жизнь полна стрессов, отчаиваться не стоит. Мы не можем контролировать ту или иную ситуацию, но контроль над давлением в нашей власти. Просто нужно включить в свой ежедневный рацион комплекс **АД НОРМА.**

Основу комплекса **АД НОРМА** составляют два растения с мощным гипотензивным действием - плоды аронии черноплодной и боярышник.

АД НОРМА ПОМОГАЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ КОНТРОЛЬ НАД ДАВЛЕНИЕМ

Способность аронии снижать давление использовали в народной медицине издавна. Но в капсулах **АД НОРМА** ее целебные свойства усилены в разы благодаря современному криогенному способу ее подготовки. Экстракт боярышника – второй активный компонент капсул – обладает обширным спектром действия. Он не только контролирует давление, но и нормализует состояние нервной системы, благотворно влияет на сердечно-сосудистую деятельность в целом. Дополняет действие основных растительных компонентов витамин Р (рутин), который препятствует развитию хрупкости и проницаемости капилляров.

Комплекс **АД НОРМА** рекомендован для курсового применения. Он обладает накопительным эффектом, благодаря чему результат сохраняется в течение длительного времени после окончания приёма.

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 08206

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Не получилось выпросить ребёночка честным путём

Любовь мне не встретилась, и достойного мужчины рядом со мной не оказалось. Решила ребеночка завести для себя. Будет для кого жить, опять же в старости утешение. Врать я не умею и не хочу. Честно призналась одному знакомому, чего мне от него надо. Николай в отказ пошел: «С ума сошла! Мало ли что». Пришли к тому, чтобы договор составить. Все в нем прописали: я обещала не клянчить деньги, не требовать моральной поддержки, не пытаться познакомить отца с ребенком. Вроде бы со всем разобрались, но Николай смурной ходил несколько дней: «А если я не сейчас, а много лет спустя захочу со своим сыном или дочерью наладить общение, что тогда? Не разрешишь по этому договору?» В общем, не получилось выпросить ребеночка честным путем. Теперь молчу в тряпочку и пытаюсь с другим зачать долгожданного дитя. Как только узнаю о беременности, исчезну из его жизни навсегда. Не хочу больше составлять бумажки и бояться будущего. Наш папа красиво «погибнет» и даже фотокарточки после себя не оставит.

Елена Н., Саратовская обл.

Какая встреча! Мой брат по крови оказался алкоголиком

У меня развилась тяжелейшая анемия, уже ходить не могла. С таким гемоглобином обычно умирают. Врач направил на срочное переливание крови. В общем, положили в больницу, посторонние люди сдали для меня кровь. И вот лежу под капельницей, на тубе с кровью читаю фамилию донора — Амельянов. Мой спаситель! Когда кровь нормализовалась, меня выписали. Но мне почему-то стало нравиться пиво, а ведь раньше оно казалось горьким. Да и никакого другого алкоголя я не пила. А тут тянет не по-детски. И вот однажды иду по улице. Слякотно и холодно, но еще не было заморозков. Вижу — в большой луже лежит пьяный мужчина. Жалко стало, замерзнет, бедолага! С трудом и брезгливостью подняла его, хочу отвести домой. Спрашиваю адрес и фамилию. Он ответил: «Амельянов». Я оторопела. И дальше спрашиваю: «А ты донор?» На что он, гордо выпрямив спину, произнес: «Я почетный донор России!» Так это мой кровный брат! Так вот почему я теперь люблю пиво! Какая встреча! Значит, кроме меня, этот спившийся мужчина спас еще много жизней! И, ни секунды не сомневаясь, отвела его по названному адресу.

Ольга, Ростовская обл.

■ ГЛАВНОЕ — ЭТО ПОСТАВИТЬ ПЕРЕД СОБОЙ ЧЕТКУЮ ЦЕЛЬ. ПОСТАВИЛ — И ЛЕЖИ, ОТДЫХАЙ СПОКОЙНО.

■ ЕСЛИ ДЕВУШКА ПОПАДЕТ НА НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ СО СВОЕЙ СУМОЧКОЙ, ОНА ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫЖИВЕТ.

■ НА СВЕТЕ НЕТ НИЧЕГО ПРОЩЕ, ЧЕМ ВЗЯТЬ И УСЛОЖНИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ.

■ МЕЧТА МНОГИХ РОССИЙСКИХ ЖЕН — ЧТОБЫ В МАГАЗИНАХ ПРОДАВАЛИ ПАКЕТЫ С НАДПИСЬЮ «КОРМ МУЖСКОЙ. 1 КГ»

ДУМАЕТЕ, ЖЕНЩИНА НЕ УМЕЕТ ХРАНИТЬ СЕКРЕТЫ? ПОПРОБУЙТЕ УЗНАТЬ, СКОЛЬКО ЕЙ ЛЕТ...

Эти глаза напротив...

При взгляде на женщину надпочечники мужчины вбрасывают в кровь дозу гормона нежности и привязанности. И чем дольше длится взгляд, тем больше доза. И это еще не все. Оказывается, женщине нужно, чтобы любимый смотрел на нее — по той же самой причине: под любящим мужским взглядом надпочечники дамы вырабатывают все тот же окситоцин. В результате увеличивается влечение мужчины и женщины друг к другу.

ЛАПША из писем читателей

Говорят, бог создал каждой твари по паре... Стесняюсь спросить, но мою тварь никто не видел?

Елена Т., Подольск

Я переживаю не из-за того, что мужа у меня увела подруга, а из-за того, что он теперь больше зарабатывает.

Надежда, Кострома

Я заметил, что страшные бабы очень опасные. Они только и ждут, когда вы напьетесь, чтобы с вами проснуться.

Владимир, Москва

Хвостом вильнула и исчезла

Некоторых женщин называют одинокими волчицами. На самом деле они не одинокие, а свободные. Почему?

1 Рук хватает на всех. Мир для вас похож на огромный шведский стол — бери, сколько можешь взять! Свободная женщина имеет право ходить на столько свиданий, на сколько хватит рук и ног, и, что особенно приятно, до поры до времени не делать окончательного выбора.

2 Сама себе хозяйка и начальница. Свобода от семейных обязательств — отличный повод добиться успехов в карьере. И не придется ни с кем советоваться: покупать дорогую сумочку прямо сейчас или подождать до следующего месяца. Доказано, что женщины, вышедшие замуж после тридцати, зарабатывают намного больше поспешивших связать себя узами брака в ранней молодости.

3 Можно жить по-мужски. Вы можете позволить себе роскошь жить как мужчина! Неделями не убирать с пола грязное белье, есть голышом, сидя перед телевизором, возвращаться домой за полночь и держать дома любимого кота, который ночью урчит вам в ухо, — никто не будет устраивать сцены ревности и выгонять его из спальни.

4 Весь мир принадлежит вам. В любую минуту вы можете отправиться куда захотите. К тому же там, куда вы намерены пойти или полететь на самолете, у вас наверняка появятся новые знакомые.

5 Женщинам лучше спится без мужчин. Недавнее исследование показало: мужчинам лучше спится рядом с чьим-нибудь теплым телом, а женщины лучше высыпаются в одиночку. А еще когда вы хозяйка своей постели, то можете спать хоть по диагонали, а встав среди ночи в туалет, не наткнетесь теплой попой на холодный унитаз, на который кто-то, как всегда, забыл опустить сиденье.

Вскипает кровь?

Для вас, мусью

РЕВНОСТЬ СТАЛА НЕВЫНОСИМОЙ? ЗНАЧИТ, НАДО ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СОВЕТАМИ ПСИХОЛОГОВ.

* Помните: демонстрация ревности — свидетельство не любви, а эгоизма и глупости.

* Не спешите выяснять отношения. Может быть, ваш близкий человек не виноват. Вы тоже можете ошибаться.

* Не требуйте признаний и раскаяний. Женщина способна со зла, в отместку сочинить признание.

* Успокойтесь, найдите место, где можно побыть в одиночестве. Сядьте удобно, вытянув ноги, закройте глаза, расслабьте мышцы лица и челюсти (для этого про себя произнесите звук «ы»). Представьте спокойное море или цветущее поле.

* Мысленно поменяйтесь с женщиной местами. Люди часто приписывают другим свои представления о жизни.

* Не пытайтесь оградить любимую от всего внешнего — друзей, подруг, коллег. Это нездоровая ревность, недоверие к супруге. Счастливее ваш брак от этого не станет. Отношения перестанут быть раскрепощенными, и это логично: всякая птица, закрытая в клетке, пытается выбраться за ее пределы, на свободу. Хозяин может искренне любить птицу, но это не будет взаимно: птица любит того, кто дает свободу, а не ограничивает ее. Помните, чувства вряд ли можно уберечь силой. Только в раскрытой ладони, но не в сжатой руке!

* Серьезно подумайте, нет ли вашей вины в том, что женщина может посматривать на сторону. Может, надо убрать живот? Или стать более ласковым?

М. И. Протасов, психолог

ЕСЛИ СУПРУГИ ПОСТОЯННО ССОРЯТСЯ И ПРИДИРАЮТСЯ ДРУГ К ДРУГУ, ТО ЭТО В 3 РАЗА ПОВЫШАЕТ РИСК СМЕРТИ ОТ ИНФАРКТОВ И ИНСУЛЬТОВ. СВЯЗАНО ЭТО С ТЕМ, ЧТО ВО ВРЕМЯ РАСПРЕЙ ПОДНИМАЕТСЯ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ. ОСОБЕННО ЧУВСТВИТЕЛЕН МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ.

Такая история — *Обсудим?*

Согрешил, покаялся, живёшь дальше

Мне 29 лет, есть любящий муж. А вот с квартирой проблемы. Начнем планировать детей, когда будет жилье. Позднее материнство меня не пугает...

На Западе давно уже не рожают в 20 лет, наоборот — ближе к сорока. И все прекрасно — и дети здоровы, и родители успевают обустроить жизнь.

Долго думала, как правильно предохраняться. Посоветовалась с гинекологом, но та не предложила ничего подходящего. Использовать презерватив сочла неуместным. Пусть этим изделием пользуются те, кто часто меняет партнеров и не уверен в их здоровье. А тащить «резинку» в семейную постель — унизительно для обоих супругов. И муж согласен. От спирали и таблеток тоже отказалась. Это грубое вмешательство в организм. Не хочу гробить свое здоровье. Спросила у врача, можно ли предохраняться старым календарным методом? Читала, что это эффективно. Она одобрила.

Тщательно высчитывала дни, но случилась неприятность — забеременела. Возможно, ошиблась в расчетах... Но что произошло, то произошло. В нашей ситуации оставить ребенка было безумием. Пока не могу себе позволить не работать несколько лет. Бросать учебу тоже не хочется. Ну не готова я пустить жизнь под откос только из-за того, что врач дала мне неверный совет! Муж полностью меня поддерживал. Мама тоже согласилась. А вот свекровь заявила: «Пора бы тебе родить, скоро тридцатник. Выкрутитесь. Дал Бог зайку — даст и лужайку». При этом не выразила готовности хоть чем-то нам помогать, поддерживать материально или нянчить малыша.

В общем, увидев две роковые полоски, отправилась на аборт. Вот, собственно, зачем пишу это письмо: врач смотрела на меня, как на врага народа! Несколько раз настойчиво переспросила, не хочу ли сохранить беременность. Говорила, что аборт вреден и может привести к бесплодию. Дальше — хуже. На УЗИ пожилая докторица не стеснялась в выражениях. Стала нести чушь типа «Бог тебе послал ребеночка», «Семья без детей — не семья». Я ей жестко ответила, что нужна выписка с результатами УЗИ, а не ее причитания. Имею полное право прервать нежелательную беременность и хочу этим правом воспользоваться. Кликушеские причитания типа «аборт — это убийство» — бред! Мы живем в XXI веке! Да, церковь считает аборт грехом. Но можно подумать, грешат только женщины, сделавшие аборт! А все остальные — ангелы? Да вся наша жизнь — это сплошное нарушение заповедей, сплошные грехи. Молчу про прелюбодеяния. И никто ведь пальцем не тычет! Согрешил, покаялся, живешь дальше. Мы же не святые. А главное, что меня возмущает: я ведь не в храм пришла на исповедь, не к батюшке за советом, а в поликлинику к врачам за медицинской помощью. И они не вправе осуждать меня.

■ Россия — первая страна, узаконившая право на аборт.
■ По статистике, каждый четвертый в мире аборт делается в России.

Уверена, что большинство женщин меня поддержат. Никто не идет на аборт с радостью и весельем, это решение всегда дается нелегко. Но если оно уже принято — врачи не должны ни уговаривать, ни отговаривать, ни запугивать, ни стыдить. Они должны делать свою работу. Разумеется, решение я не изменила, но чувствую себя оплеванной.

Анастасия, Московская обл.

Здесь на женщинах держится всё

НАРОД МОСО ОБИТАЕТ В ГОРАХ ТИБЕТА. НА ЖЕНЩИНАХ У МОСО ДЕРЖИТСЯ ВСЕ. ОНИ — ГЛАВНЫЕ В ДОМЕ, ОСНОВНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНАЯ СИЛА.

Они рожают и воспитывают детей, распоряжаются собственностью и назначают наследников. Во главе родового клана стоит самая старшая женщина. Она назначает главную по дому — хозяйку. Как правило, это самая проворная и практичная из дочерей. Хозяйка на ногах с раннего утра. Ей нужно дать каждому задание на день, проследить за его выполнением, а вечером отчитаться перед старейшиной. Если кто-то работал спустя рукава, наказание не заставит себя долго ждать. Провинившемуся могут не налить миску супа или запретить вечером идти на гулянку.

Мосо живут большими семьями — от 20 до 30 человек, по 2-3 поколения под одной крышей, никто не покидает родное гнездо.

Женщины чуть ли не на рассвете уходят в поле и трудятся там весь день. Некоторые ловят рыбу, пасут скот. А мужчины на подхвате. Женщины считают их созданиями безответственными и ленивыми. Мужчины это мнение подтверждают своим поведением: на работе не перетруждаются, выполняют дневную норму — и айда слоняться по улицам без дела. Обычно им поручают ухаживать за домашними животными. Мужчин, как ни странно, все устраивает. И то, что у них нет собственности, и то, что ими помыкают, и то, что свою «зарплату» они полностью отдают дамам. У мужчин есть важная функция — они молятся о благополучии семьи.

Мосо живут большими семьями — от 20 до 30 человек, по 2-3 поколения под одной крышей. Все дети, родившиеся в одной семье, никуда из нее не уходят. Девочки никогда не выходят замуж, мальчики не женятся. Мосо считают огромной глупостью покидать семейное гнездо, где тебя окружают родные люди, и идти в чужой дом, где еще неизвестно, приживешься ты или нет.

Откуда же берутся дети? Не аист же их приносит в клюве! Общепринятых супружеских пар у мосо нет, зато тут действует брачная практика «близкий друг». Как только девочке исполняется 13 лет, юную красотку торжественно наряжают в традиционный костюм и вручают ключ от опочивальни, где она отныне может принимать возлюбленных. У мужчины в доме своей комнаты нет. С этой поры к девушке начинают присматриваться парни из ее деревни, но только из других семей. Сделав выбор, они обмениваются с избранницей подарками, а затем, условившись о свидании, начинают по ночам посещать ее дом (ни в коем случае не наоборот!). Во избежание недоразумений парень вешает шляпу на деревянный крючок — это сигнал конкурентам. Разврата у мосо нет. Девушка и парень подолгу хранят верность. Но живут голубки все равно порознь — такова традиция. Главное у мосо — большое светлое чувство. Если оно проходит, начинают искать нового сердечного друга. Если женщине мосо оказывает знаки внимания чужестранец, это для нее большая честь. Значит, слава о ее красоте разошлась по всему миру!

На приёме у психолога

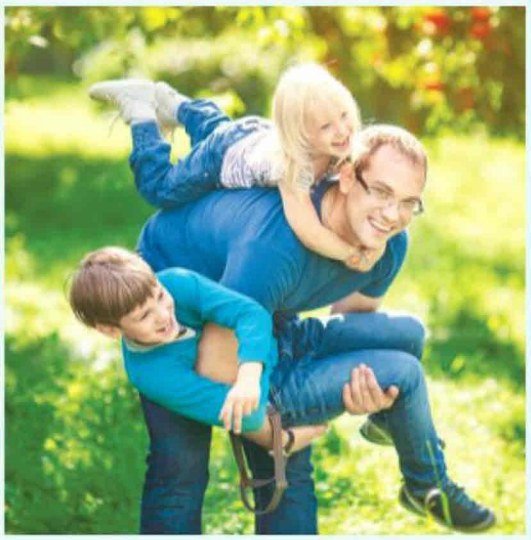
А ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ ОН СКАЗАЛ, ЧТО ХОЧЕТ БЫТЬ СО МНОЙ, НО ЛЮБИТ ДРУГУЮ...

Мне 18 лет. Я люблю одного парня. Он очень красивый, яркий, с хорошей фигурой. Но такой бабник! Сначала я любила его молча, даже виду не подавала. Потом как-то разоткровенничалась с подругой и все ей выложила — трудно было носить в себе это чувство. Пыталась забыть его, дружила с другими парнями. И однажды, когда отдыхали на речке с друзьями (и с ним тоже), он сам подошел ко мне, заглянул в глаза, взял за руку. В этот день и вечер мы не расставались. Это было счастье! А через неделю он сказал, что хоть и хочет быть со мной, но любит другую. Сейчас он встречается с ней. А я схожу с ума...

Наташа, Тверская обл.

Есть такая статистика: нормальный человек, мужчина или женщина, в течение своей жизни без памяти влюбляется в среднем 8 раз. Восемь! Это подсчитали психологи, проведя исследование в 43 странах мира. Будем считать, что свой первый опыт вы уже приобрели, влюбившись в легкомысленного парня и в красивую оболочку, и из-за этого испытали душевные муки, неудовлетворенное любовное томление. Не все способны так глубоко переживать. Это одно из жизненных преимуществ, пусть даже и доставляющих огорчения. Но источник любви — внутри вас, а не снаружи. Важно дарить любовь людям не просто красивым, а достойным!

О. П. Антонюк, психолог



Цифры и факты

* Психологи заявляют, что парам старше 30 лет сложно строить отношения из-за сложившегося образа жизни. А молодые пары легче расстаются с привычками, и браки, заключенные до 30 лет, вдвое долговечнее.

* У 40% российских пар, которые приняли решение развестись, период знакомства длился меньше полугода.

* Браки в России и странах СНГ распадаются из-за ленивых мужей, считают семейные психологи. На женщин ложится двойная нагрузка: им приходится не только следить за детьми и вести хозяйство, но и зарабатывать деньги. Многие мужчины считают, что не должны помогать по дому. Исторически сложилось так, что в воспитании детей они практически не принимали участия. Кроме того, мужчины много пьют и часто не работают.

■ ЛЮБОВЬ НЕ ВЫНОСИТ БЕЗЖАЛОСТНОГО АНАЛИЗА. ЕСЛИ ЕЕ ПОСТОЯННО ПРОВЕРЯТЬ, РАЗБИРАТЬ ПО КОСТОЧКАМ, СРАВНИВАТЬ, ПОДНОСИТЬ К СВЕТУ, ОНА ПОСТЕПЕННО УМРЕТ.

Софи Лорен

■ СЧАСТЬЕ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНО ПРИНОСИТЬ НАМ БОЛЬШЕ РАДОСТИ, ЧЕМ НАШЕ СОБСТВЕННОЕ.

Оноре де Бальзак

■ НЕ ДЕЛАЙТЕ НИЧЕГО, ЧТОБЫ ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА МУЖЧИНУ. ЕСЛИ ОН НЕ ОБРАТИЛ ВНИМАНИЕ, ЗНАЧИТ, И НЕ ДОЛЖЕН БЫЛ. НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ ВОЗНИКАЕТ СРАЗУ, И НЕ ПОТОМУ, ЧТО ТЫ ХОЧЕШЬ КОГО-ТО ПРИСТЕГНУТЬ.

Рената Литвинова

Не ссоримся, а спорим

Для вас, мадам

ОЧЕНЬ ЧАСТО РАЗНОГЛАСИЯ ПРИВОДЯТ К СПОРУ, РАЗГОВОР ПЕРЕРАСТАЕТ В ССОРУ, А ДАЛЬШЕ — БОЛЬШЕ...

Люди начинают стрелять друг в друга упреками, обвинениями, требованиями, высказывают застарелые жалобы и обиды. Но каково так жить, если все принимать близко к сердцу?

Ситуация. Он спорит до последнего, доказывая свою правоту. А если вы заплачете, начнет убеждать, что у вас вообще нет никакого повода для расстройства. Дело в том, что, когда мужчина ощущает вызов со стороны другого человека, все его внимание концентрируется на собственной правоте. При этом он часто использует принцип: «Лучшая защита — это нападение». И идет в атаку. А если женщина защищается, он воспринимает это как несогласие. Ему непонятно, что женщину ранит не то, что он говорит, а как. Когда вы расстраиваетесь из-за ссоры, вашему благоверному, скорее всего, и в голову не приходит обнять вас, шепнуть извинение — то есть сделать то, в чем вы сейчас так нуждаетесь. Ведь вы же отступили, значит, он доказал, что прав. Что же тут плакать и обижаться?

Типичная ситуация: муж обещал позвонить и не сделал этого. Вы волнуетесь, ждете звонка, воображаете страшные картины. Наконец он является как ни в чем не бывало. «Почему ты не позвонил?» — спрашиваете вы, имея в виду, что сходили с ума. Мужчина никакого тревожного подтекста не слышит в ваших словах. Он улавливает лишь недовольство. Начинает думать, что на него давят, стараются подчинить своей власти. И он защищается: «Я что, обязан?» Выражайте чувства прямо, тогда до мужчины быстрее доходит. В похожей ситуации скажите: «Я очень волновалась. Давай договоримся: если что-то обещаешь, ты это выполняешь. Иначе мне будет плохо».

Мужчина очень нуждается в одобрении. Для него тоже важно понимание и поддержка. Конечно, он проживет и без этого, но станет холодным к вам.

Д. Н. Кулевская, психолог

■ ПСИХОЛОГИ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ЧАЩЕ ВСЕГО ЖЕНЩИНЫ ПРОВОЦИРУЮТ ССОРЫ ТЕМ, ЧТО НЕ ВЫСКАЗЫВАЮТ СВОИХ ЧУВСТВ НАПРЯМУЮ.

■ ВЫСКАЗЫВАЙТЕ СВОЕ НЕДОВОЛЬСТВО БЕЗ НАМЕКОВ — ТОГДА ДО МУЖЧИНЫ ЭТО БЫСТРЕЕ ДОХОДИТ.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Глицин Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

Глицин Форте Эвалар отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP.

Эвалар здоровья дар

АКЦИЯ! При заказе на сайте **www.evalar.ru** или по телефону **8-800-200-52-52** любой продукции Эвалар на сумму не менее 1500 рублей Вы получаете в подарок крем Тайм Эксперт - активатор молодости. Срок проведения акции с 1 июля по 30 сентября.

Спрашивайте в аптеках!

GMP Гарантия качества

Условия проведения акции на сайте www.evalar.ru. БАД. Реклама.

Прошу помощи

ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ ПАЛЬЦЫ НА НОГЕ СТАЛИ НЕМЕТЬ

В марте упала на лед на правую ногу. Пять дней она не болела, потом сделали рентген: трещина без смещения. Наложили лонгет. Сначала пальцы все время были холодные и немели. Под лонгетом образовалась черная болячка. Направили в областную больницу, лечили магнитом, электрофорезом, делали обезболивающие уколы. Оказалось, неправильно наложили гипс. Назначили мазь «Солкосерил», но ни разу ее не использовала, так как на перевязке содрали кожу, и появилась корочка, которая постепенно отпадает. Из-за этого не могу носить корсетик. Ногу не мочу и утепляю пуховым шарфом. Обращаюсь к тем, кто пережил подобное: делали вы теплые ванночки и помогли ли они? Чем мазать участки кожи, которые холодеют и немеют? Очень жду ответов!

А. Кубышкина, Тверская обл.

БОЮСЬ ЛЕЧИТЬ ПАНКРЕАТИТ ТРАВАМИ: УДАЛИЛИ ЖЕЛЧНЫЙ

У меня в 2006 году удалили желчный пузырь. Панкреатитом болею с 2007 года. Соблюдаю диету — не ем жареного, соленого, жирного, нарушаю ее очень редко. Раньше было так: заболит, пролечилась — и забыла о болячке на 2-3 месяца. А теперь же воспаления случаются очень часто, а умеренная боль — почти всегда. За 7 лет много раз лечилась в стационаре. О панкреатите знаю много чего. У меня 6 книжек по лечению этого заболевания и диете. Понятно, что одним помогает одно, другим — другое. Обращаюсь к травникам: какие растения можно использовать для лечения поджелудочной железы, если желчный пузырь удален? Ведь многие травы — желчегонные, и их нельзя принимать без желчного пузыря. Очень жду ответов!

А еще прошу откликнуться тех, кто вылечил тазовую невралгию. Лет 10 назад обошла 8 гинекологов — беспокоили страшные боли в малом тазу. И только один врач определил, что у меня не гинекологическое заболевание, а тазовая невралгия. В мае этого года начались такие же сильные боли. Как это лечится? Получилось ли у кого-то исцелиться в домашних условиях?

Г. Н. Гуро, Новочеркасск, Ростовская обл.

ВРАЧ ПОСОВЕТОВАЛ ПЕРЕД ОПЕРАЦИЕЙ СЪЕЗДИТЬ НА МОРЕ

Уже писала письмо в «Айболит» 4 года назад с просьбой к проживающим у моря временно приютить меня. Писала не из прихоти: врачи рекомендовали таким образом восстановить нервную систему. Пришло немало писем от отзывчивых людей. Сейчас у меня еще больше проблем со здоровьем, поэтому обращаюсь к читателям «Айболита» с той же просьбой. Мне 33 года, без вредных привычек. Ищу добрых людей, которые ненадолго приютят меня на морском побережье бесплатно или за небольшую плату. У меня есть деньги на проезд и еду. Могу немного помогать по хозяйству на кухне. Увы, более тяжелую физическую работу выполнять не смогу по состоянию здоровья. У меня узлы на щитовидной железе, камни в желчном пузыре. Предстоит операция, перед которой врач посоветовал подлечить нервы. Мучает бессонница, подводит зрение. Поехать отдохнуть полноценно не могу, так как даже пенсию по инвалидности не получаю. Прошу, помогите, пожалуйста!

Так лечит благостное море —
Ты входишь в него, городом убита,
И, смыв печали бирюзовой солью,
Выходишь новой пенной
Афродитой!

P. S. Пишите на электронный адрес или SMS — я перезвоню. Живу в общежитии и не хочу, чтобы соседи вдруг прочитали письмо. Очень жду помощи!

Ю. Белова, Ростов-на-Дону, belova.love.2014@bk.ru, тел. 8-988-990-40-58

ХОТИМ ПРОЛЕЧИТЬ РОДСТВЕННИКА В РЕАБИЛИТАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ

Обращаюсь к православным людям из Москвы или Подмосковья. Мой родственник попал в тяжелую жизненную ситуацию, и теперь ему нужна помощь. Хотелось бы пролечить его в православном реабилитационном центре. Возможно, у кого-то есть машина и вы сможете нам помочь? Родственника надо отвезти в 3 места: одно рядом с Москвой, а дальше — в Брянскую и Владимирскую области. Желательно, чтобы с нами поехали двое мужчин — на всякий случай. Возможно, у кого-то подобные проблемы (пьянство, беснование)? Присоединяйтесь к нам! Может ли кто-нибудь помочь в данной ситуации? И еще: может, кто-то ездит к матушке Антонии в Малоярославец? Возьмите меня с собой, пожалуйста! Храни всех Господь!

Л. Н. Матвеева, Железнодорожный, Московская обл., тел. 8-965-185-59-39

ДОЧЬ ОСТАВИЛА МНЕ ВНУКА И ПРОПАЛА

Внуку 12 лет. Его отец умер, а мать (моя дочь) бросила. Ни денег, ни звонков за 3 года от нее не было. Ни полиция, ни судебные приставы не могут ее найти — все безуспешно. А у меня беда — отнялось кровотечение. Обследовали, теперь лежу в больнице. Но ребенка надо кормить, одевать и обувать. Помогите, кто чем может, люди добрые! Одной мне не справиться, ведь внука надо вырастить. Не отверните от нашей беды, Христа ради!

В. И. Арещенкова, мкрн Северный, д. 21, кв. 48, пос. Строитель, Тамбов, 392525, т. 8-953-729-64-12

ГДЕ НАЙТИ ЯРУТКУ?

В «Айболите» №11 за 2014 г. прочитала письмо «Ярутка помогла: эрозии исчезли, бактерии пропали» о том, как эта трава помогла вылечиться от эрозивного гастрита.

У меня такие же проблемы с желудком. У нас, в Воронежской области, никто не знает об этой траве. Подскажите, где и как ее можно приобрести? Может, кто-то ею поделится?

Р. Б. Калиткина, д. 7/3, с. Лискинское, Лискинский р-н, Воронежская обл., 397929

ПОМОГИТЕ ДЕТСКИМИ ВЕЩАМИ!

У нас пятеро детей, один инвалид детства. Мы с женой работаем. Жизненные обстоятельства сложились так, что пришлось взять большой кредит. Вся зарплата уходит на его погашение. Нужны вещи на детей 3, 7, 9, 14 и 20 лет. Будем рады и одежде для взрослых: мужская 48-го размера, женская — 54-58-го. Также нужны игрушки, любые продукты питания, лекарства («Линекс», «Кортексин», «Элькар, «Эгилок», «Аципол»). Всем неравнодушным людям заранее благодарны за поддержку и понимание. Счастья всем, здоровья и материального благополучия!

В. А. Никульников, Московский, 45, кв. 42, Кемерово, 650065

***

Я мать-одиночка с двумя детьми (сын 1999 и дочь 2006 года рождения). Скоро сентябрь, а я не в силах собрать детей в школу. Получаю лишь детское пособие — 480 руб. в месяц. Обращаюсь к добрым людям: помогите, кто чем сможет! Не оставьте мою семью в трудной жизненной ситуации! Заранее благодарна.

Е. Н., Республика Мордовия, тел. 8-927-194-96-09

Ищу приюта

У меня маленькая пенсия, на которую даже дров на зиму не могу купить. А их нужно много — зимы у нас долгие и холодные. Ищу бабушку, нуждающуюся в уходе, желательно с благоустроенной квартирой, проживающую в Алтайском крае. Мне 75 лет, без вредных привычек, трудолюбивая, чистоплотная.

Л. И. Бурханова, ул. Подгорная, 13, с. Красногорское, Алтайский край, 659500, тел. 8-963-501-97-91

***

Обращаюсь к жителям Ессентуков и Ейска с просьбой помочь моему внуку. Ему 14 лет, у него артропатия голеностопных суставов. После длительной ходьбы сильно болят ступни. Говорят, в лечении помогут целебные грязи. Семья дочери, да и я сама, малообеспеченные, поэтому не можем позволить себе на время лечения снимать жилье в этих городах. Прошу людей с добрым сердцем и щедрой душой приютить дочь с мальчиком дней на 10. Может, грязи помогут ему? Очень жду звонков!

Любовь Михайловна, Ставрополь, тел. 8-918-779-62-01

Меня мучает сильный зуд справа от клитора, на границе начала волос. Это место покрывается коркой и зудит, пока не расчесываю до трещин. Потом зуд затихает, а через некоторое время появляется снова. Терпеть это невозможно! О какой сексуальной жизни можно думать? Помогите!

Раиса, Пермь

ОТЗОВИТЕСЬ!

В городе Благодарном, Ставропольского края, живет мой родной брат — **Александр Эдуардович Агамов,** который работает в больнице штукатуром-маляром. Так получилось, что у меня не осталось его контактных данных. Поэтому обращаюсь за помощью в «Айболит». Свой контактный телефон оставляю в редакции.

Ю. Э. Агамов, Сочи, Краснодарский край

Я перенесла инсульт, а муж очередную возлюбленную на руках носит и жалеет её...

Мое письмо «Все 25 лет спрашиваю у мужа: «Ну что во мне не так?» было опубликовано в «Айболите» №26 за 2013 г. Прочла все письма, присланные мне и опубликованные в газете. Большое спасибо всем добрым, отзывчивым, неравнодушным к чужим бедам и проблемам людям! Читала и письма женщин, чья личная жизнь сложилась неудачно и похожа на мою. Очень хотелось бы познакомиться и пообщаться, узнать, как удалось справиться и начать жить заново.

А в моей личной жизни ничего не изменилось в лучшую сторону, скорее, в худшую. Серьезно заболела, 4 месяца назад случился инсульт. Благодаря Господу Богу и докторам поправилась, хотя три раза подряд попадала на больничную койку. Потеряла работу. А от мужа Саши (если его можно так назвать после всего, что случилось со мной) поддержки никакой не было — только насмешки и унижения. Да и не до моих проблем ему сейчас, у него очередной роман. Живу с мужем в одном доме, по-прежнему готовлю, стираю, убираю для него. И надеюсь... На что? На спокойную семейную жизнь. И мечтаю остаток жизни прожить с надежным, добрым, любящим человеком. Так устала надеяться и ждать! Мне говорят: «Не сдавайся, борись за семью, за мужа!» А разве можно его вообще назвать мужем? Черствый, безжалостный и безответственный человек. А вот очередную возлюбленную готов носить на руках и жалеть. С его слов, у нее тяжелая жизнь — перенесла онкологию, с тремя детьми на руках, мужья ее бросили, ей нужна помощь и поддержка... Да, в 53 года ей хочется заново создать семью и жить счастливо. Но почему люди хотят построить свое счастье на слезах и несчастье других? Бог им судья. Надеюсь, мое письмо и на этот раз не останется без внимания. С нетерпением буду ждать ответов и напишу всем, кто захочет познакомиться.

Татьяна, Ставропольский край, тел. 8-919-750-40-98

Тяжёлая история — *Крик души*

Врачи задавили малышку при родах

Мы с женой очень ждали рождения нашей девочки. Но врачи из 1-го роддома города Кемерова не дали ей появиться на свет.

Всю беременность жена проходила без проблем, светилась от счастья, радовалась каждой секунде, ни разу не пришлось ложиться на сохранение. И вот наступил тот день. У жены стали подтекать воды. Мы приехали в роддом. Ее встретили грубостью, не дали помыться, не сделали клизму. Когда она мучилась от боли в родовой палате, никто к ней не подходил. Оказывается, надо было платить, чтобы кто-то приглядывал за роженицей. Ничем жене не помогали, не делали обезболивание. Роды принимали доктора Чернова и Нароленко. Жена тужилась во время схваток, вышла головка ребенка, но плечики застряли (малышка была крупной — 5 кг). «Врачи» стали давить жене на живот всем своим весом и кричать: «Лежи спокойно, а то сама умрешь!», но даже и не пытались сделать кесарево. А ведь знали, что плод крупный. Решили: раз жена пятерых детей родила сама, значит, и шестого родит без проблем. Жена просила: «Что вы делаете? Дайте я сама буду рожать!» Но ей не давали тужиться, просто выдавливали ребенка.

...Наша малышка, у которой уже было имя Юлианна, родилась мертвой, с высунутым язычком. Ее задавили, да и жена чуть не погибла: у нее астма. Сейчас проклинаем этот роддом. Знать бы, что так все закончится, отдали бы все деньги, которые имелись в доме, задобрили бы врачей, коли не хотят они работать за зарплату.

После смерти дочери жена впала в депрессию, а я стал пить. Мы так ждали Юлианну, у нас для нее на год вперед были готовы красивые платьица. В самом красивом пришлось хоронить нашу малютку. Мы ее любим и будем всегда помнить. Наша девочка могла бы жить. Не дай Бог никому хоронить своего ребенка. А тех докторов никогда не прощу! Люди, как жить дальше?

С. И. Новиков, Кемерово

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ВМЕСТО ЖЕЛУДКА ВШИЛИ КИШКУ

Для Маргариты из Пензенской обл., автора письма «Жизнь после резекции желудка» («Айболит» № 11 за 2014 г.).

Нашему знакомому (60 лет) полтора года назад полностью удалили желудок. Вместо него вшили кишку, дали нерабочую группу инвалидности и назначили строгую диету, как при язве желудка. Также пришлось ограничить физические нагрузки. Кушать нужно маленькими порциями, но очень часто, чтобы постепенно растянуть искусственный желудок. За это время знакомый поправился на 12 кг. Его супруга говорит, что постепенно он начал уклоняться от диеты, чувствует себя хорошо. Не знаю, как обстоят дела с инвалидностью — ее ему не хотели продлевать. Говорили, что он абсолютно здоров. Так что с этим тоже можно жить! Нелегко, но можно. Лишь бы желудок удалили вовремя и грамотно, если это рак. Отсутствие желудка пугает, но метастазы страшнее и жизнь с ними короче.

Другую знакомую несколько лет назад положили под нож из-за лимфомы. Удалили желудок в 65 лет. Но в отличие от первого знакомого она похудела на 21 кг после всех курсов химиотерапии. Никакой боли не чувствует, только есть постоянно хочет, но употребляет все подряд и лекарств не пьет.

И. И. Корнилова, Магнитогорск

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Для И. Б. Логвиновой из Омской обл., которая просит откликнуться тех, кто делал операцию по исправлению сколиоза 4-й степени («Айболит» №14 за 2014 г.).

Мне делали полтора года назад такую операцию. Ваши переживания понятны, я тоже очень боялась. Но на ней настоял врач, и результат того стоил! Спина ровная, двигаюсь отлично, без боли, появилась правильная осанка. В интимной жизни проблем нет, если быть осторожной. Но я еще не замужем и не рожала, поэтому не знаю, как беременность и роды отразятся на спине. Мысли об этом не дают покоя, потому что моей знакомой после похожей операции врач запретил беременеть и сильно поправляться. Так что обязательно уточните у доктора этот вопрос! Правда, мне никаких таких рекомендаций не давали.

С. Ю. Илюшина, Алтайский край

СО ВРЕМЕНЕМ МАЛЬЧИК ВСТАЛ С КОЛЯСКИ, ТЕПЕРЬ ЕЗДИТ НА ВЕЛОСИПЕДЕ

Для тех, кто воспитывает ребенка, больного церебральным параличом.

Живем мы на берегу Черного моря, в станице Благовещенской, которая входит в состав города-курорта Анапа. Песок у нас на пляже кварцевый, поэтому лечебный. Летом многие родители привозят сюда детишек, страдающих церебральным параличом. Местный климат и море хорошо их оздоравливают, особенно радуешься за тех, кто в буквальном смысле слова поставил на ноги больных ДЦП детей. Обертывания ног горячим песочком желательно проводить с начала сезона и до его окончания. Так, на наших глазах семья, приехавшая из центральной России, сначала возила ребенка к морю на коляске, там засыпали ноги песком, утро и вечер проводили на свежем воздухе. Со временем мальчик стал ходить на костылях, затем — с палочкой, а сейчас ездит на велосипеде. Упорство родителей и ребенка принесли хорошие результаты. Сейчас в Анапе открыли бассейн с дельфинами, которые круглый год помогают больным деткам.

Решила написать в газету, так как многие не знают о таком способе лечения. Если эта беда коснулась вашей семьи, приезжайте отдыхать к нам. Мы сами когда-то с больным ребенком приехали в Благовещенскую. Сколиоз был такой, что думали, останется наша внученька горбатой на всю жизнь. Но море, центр Бубновского и песчаный пляж сотворили чудо! Желаю читателям всего доброго в жизни!

Людмила Васильевна, ст. Благовещенская, Анапа, Краснодарский край

Настойкой бобровой струи муж вылечил застойный простатит, укрепил иммунитет и нервную систему

Для Ивана из Воронежской обл., который просит поделиться опытом лечения простатита бобровой струей («Айболит» №11 за 2014 г.).

Бобровая струя — это железа, выделяющая вещество, которым бобер метит территорию. Она в старину стоила дороже бобровой шкурки в 4 раза. Состав железы меняется в течение года вместе с изменениями в рационе животного. Поэтому опытные охотники готовят настойку из железы нескольких бобров, разных по возрасту и добытых в разное время года.

Мой муж вылечил застойный простатит с помощью этого средства. Приобрел настойку на 70% спирту у охотников и принимал по 3 десертных ложки по утрам (натощак) в течение месяца. Чтобы уменьшить специфический запах лекарства, добавлял обжаренный кофе — 2 зерна на 0,5 л. За год советуют выпивать примерно литр настойки. Есть одно побочное действие — у мужа начались запоры. Возможно, дозировку превысил. Но как только прекратил принимать, стул нормализовался. После перерыва (примерно месяц) купил настойку в другом месте. Внешне и на запах от первой настойки она не отличалась. По совету знакомых дозировку снизил до 1 ст. ложки, и запор больше не беспокоил. Чтобы видеть результат, перед началом приема и после сдавал анализы секрета простаты. Говорит, точно вторая молодость наступила. Правда, не сразу, примерно на 10-й день лечения. За зиму ни разу не заболел, улучшилось общее самочувствие и состояние нервной системы. Такое лечение укрепляет иммунитет и восстанавливает ослабленный организм. Настойка не помешает в домашней аптечке также на случай герпеса, грибка, ран. Конечно, жаль животных, ведь их отстреливают для производства лекарства. Но человеческое здоровье важнее, особенно здоровье родных. Думаю, большинство читателей со мной согласятся. Тем более так лечились испокон веков.

В. М. Криворучко, Тверская обл.

От редакции. Лекарства, приготовленные с бобровой струей, принимайте по рассчитанному курсу, под наблюдением врача. Курс и дозировка назначаются согласно росту и весу человека.

Красные бугристые прыщи были даже в ресницах. Избавлялась от них все студенческие годы

Для А. Ю. Лукьяненко из Астрахани, автора письма «Лицо — будто свеклой натерла!», которая страдает розацеа («Айболит» №14 за 2014 г.).

У меня красные бугристые прыщи были даже в ресницах. Избавлялась от них все студенческие годы. От отчаянья поверила рекламе, купила китайский крем и прошла курс... Никакого результата. Лицо красное, бугристое, из-за этого, естественно, депрессия. Советы дерматолога мне не помогали: и яблочным уксусом умывалась, и дорогим специальным тальком пудрилась, пропила курс драже «Мерц» для волос, ногтей и кожи....

К врачам твердо решила больше не обращаться. Перелопатила очень много информации в справочниках, Интернете. По совету знакомой начала пить натуральные йогурты с бактериальной закваской, чтобы улучшить микрофлору кишечника. Умывалась дегтярным мылом утром и вечером. Вычитала, что розацеа может быть от подкожных клещей, которые мгновенно погибают от эфира и через 4-6 минут от спирта. В аптеке купила раствор салициловой кислоты (20%) и эфирное масло чайного дерева — это отличный антисептик. Сначала протирала спиртом, потом обильно намазывала этим маслом. У меня смешанный тип кожи, то есть она где-то сухая, а где-то наоборот. Сначала не почувствовала никакого эффекта, потом верхние слои кожи начали слезать. Чтобы быстрее избавиться от мертвых клеток, в средство для умывания лица добавляла соду и мелкую соль. Это важно было сделать, потому что на месте прыщей оставались синие пятна.

Сейчас новые прыщи не появляются, но я продолжаю пользоваться маслом чайного дерева. А еще купила бутылку минеральной воды и протираю лицо несколько раз в день: она повышает иммунитет кожи. Вид значительно улучшился. Розацеа в ресницах вылечила тоже экстрактом чайного дерева в течение 2 недель. Ватную палочку опускала в эфир и аккуратно проводила ей у корней ресниц. Не допустите попадания вещества в глаза — будет очень больно! В этом случае сразу же промойте большим количеством проточной воды.

В. И. Митко, Ярославская обл.

Безногого мужчину Ирина подобрала под забором — без коляски и средств к существованию

Мы с мужем давно искали в газете «Айболит» семью, которая могла бы нас приютить. У нас был свой дом, держали подсобное хозяйство, но были одиноки. Пока здоровье позволяло, справлялись со всем сами, но годы взяли свое. И вот наконец-то мы нашли то, что искали. В «Айболите» №6 за 2014 г. прочитали письмо Ирины Ледовской, которая приглашала одиноких людей. Сначала созвонились с ней, и я одна поехала обговорить условия совместной жизни. Все устраивало. Мы продали дом, хозяйство забрали с собой, так как Ирина тоже держит свое хозяйство. Стали вместе жить. Стараемся ей помогать как можем. Когда приехали, узнали, что у Ирины уже 4 года живут двое инвалидов: один мужчина прикован к постели, а второй без ног. Второго она подобрала под забором — одинокого, беспомощного, сидящего на земле, без средств к существованию. На такой подвиг не каждый способен! Не знаю, откуда у этой женщины столько сил и терпения... Это на редкость добрая женщина! А как она вкусно готовит — пальчики оближешь!

Если кто-то желает к нам присоединиться, добро пожаловать! Есть отдельная комната для двоих стариков. Может, где-то тоже есть одинокая семья? Приглашаем к себе жить. Звоните по тел. 8-906-467-16-51 (Ирина).

Также хочу поблагодарить газету «Айболит». С ее помощью люди обретают друг друга, одинокие старики находят семью, где не чувствуют себя брошенными.

В. И. Матвеева, с. Константиновское, Ставропольский край

Хи-хи-с!

■ ФЕДОР КОНЮХОВ ВЫШЕЛ В МАГАЗИН ЗА ХЛЕБОМ, НО НЕ УДЕРЖАЛСЯ И СОВЕРШИЛ ОЧЕРЕДНУЮ КРУГОСВЕТКУ...

■ ЕСЛИ ПРОЧИТАТЬ СКАЗКУ «КОЛОБОК» ЗАДОМ НАПЕРЕД, ПОЛУЧИТСЯ, ЧТО В КОНЦЕ БАБКА РАЗМАЖЕТ КОЛОБКА ПО СУСЕКАМ.

■ ЧТОБЫ ПРИУЧИТЬ КОТА К УНИТАЗУ, СНАЧАЛА НАУЧИТЕ ЕГО КУРИТЬ И ЧИТАТЬ.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

СТАЛА ПОДВОДИТЬ ПАМЯТЬ? В 1 Л КРАСНОГО ВИНА ВСЫПЬТЕ 50 Г МОЛОТОГО ИМБИРЯ. ВИНО НАГРЕЙТЕ ДО 50°С, ДОБАВЬТЕ В НЕГО 3 СТ. ЛОЖКИ МЕДА И ХОРОШЕНЬКО ВЗБОЛТАЙТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

Вы всегда знали, что у вас есть **потенциал.**
Не пора ли **высвободить** его?
КУПИТЕ И ПРОЧТИТЕ КНИГУ
Л. Рона Хаббарда
ДИАНЕТИКА
СОВРЕМЕННАЯ НАУКА О РАЗУМЕ
ЦЕНА: 725 руб. БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ПО МОСКВЕ
НП «Центр по распространению технологии Дианетики и Саентологии» ОГРН 1057747715409
Книжный магазин: г. Москва, м. «Курская», переулок Костомаровский, 6.
Время работы: 10:00-20:00
РЕКЛАМА

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
современная инновационная помощь в трудных и запущенных случаях детям и взрослым
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТЫ, НЕВРОЗЫ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ЭПИЛЕПСИЯ, ШИЗОФРЕНИЯ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

«Сладкий счёт» для диабетика

Опубликуйте, пожалуйста, систему хлебных единиц, по которым можно подсчитать количество углеводов в пище.

Ирина Ивановна, Челябинская обл.

Если больной диабетом получает инсулин, ему для расчета дозы необходимо научиться оценивать количество углеводов в пище. Для этого используется система единиц замены углеводов — хлебных единиц (ХЕ). Одна ХЕ равна количеству продукта, содержащего 10-12 г углеводов. Хотя такие единицы и носят название хлебных, выразить в них можно количество любых содержащих углеводы продуктов. Удобство системы ХЕ заключается в том, что человеку нет необходимости взвешивать продукты на весах, а достаточно оценить это количество в удобных кусках, стаканах, штуках, ложках...

Хлебные единицы (1 ХЕ — количество продукта, содержащее 10-12 г углеводов)

Хлеб, мука		**1ХЕ=**
Белый хлеб	1 кусок	20 г
Черный хлеб	1 кусок	25 г
Мука	1 ст. ложка с горкой	15 г
Макаронные изделия (в отваренном виде)	2-4 ст. ложки в зависимости от формы	50 г
Каши (любые)	2 ст. ложки с горкой	50 г
Картофель		**1 ХЕ=**
Картофель	1 штука среднего размера	65 г
Картофельное пюре	2 ст. ложки	75 г
Жареный картофель	2 ст. ложки	35 г
Чипсы		25 г
Кукуруза		**1 ХЕ=**
Кукуруза	1/2 початка	100 г
Кукурузные хлопья	4 ст. ложки	15 г
Фрукты (с косточками и кожурой)		**1 ХЕ=**
Яблоко, груша	1 штука, небольшие	90 г
Персик	1 штука, средний	90 г
Киви	1 штука, крупный	110 г
Апельсин	1 штука, средний	150 г
Грейпфрут	1/2 штуки, крупный	170 г
Абрикос	2-3 штуки, небольших	110 г
Сливы	4 штуки, средние	90 г
Банан	1/2 штуки, среднего	70 г
Хурма	1/2 штуки, средней	70 г
Ананас	1 кусок (поперечный срез)	140 г
Арбуз	1 кусок	270 г
Дыня	1 кусок	100 г
Ягоды (с косточками)		**1 ХЕ=**
Клубника	10 штук, средних	160 г
Вишня	15 штук	90 г
Виноград	12 штук, небольших	70 г
Мелкие ягоды	6-8 ст. ложек	120-160 г
Фруктовый сок	1/2 стакана	около 100 мл
Молоко и молочные продукты		**1ХЕ=**
Молоко, кефир, йогурт	1 стакан	200-250 мл
Сахар		**1 ХЕ=**
Сахар-песок	2 чайн. ложки	10 г
Сахар кусковой	2 куска	10 г

Сам себе доктор

● **При упадке сил** после тяжелой болезни 2 ст. ложки порезанных свежих корней пастернака залейте 250 мл кипятка, добавьте 3 ст. ложки сахара и варите на слабом огне 15 минут. Настаивайте, укутав, 8 часов и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

● **Чтобы избавиться от отечности ног,** пропустите через мясорубку 250 г очищенного чеснока, перемешайте его с 380 г жидкого меда, выдержите 8 дней в теплом темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 2 месяцев.

● **При растяжении** смочите салфетку в яблочном уксусе и одну из сторон посыпьте черным жгучим перцем. Посыпанной стороной приложите к больному месту и держите 5-10 минут. Делайте так 5 раз в день, и растяжение быстро пройдет.

ОТ ДЕПРЕССИИ — ДЫНЯ

Заодно дынный день избавит от лишних 1-2 кг. Достаточно съесть 1,5-2 кг мякоти дыни за 4-5 приемов в день. Если ощущаете голод, то можно каждый прием дополнять ломтиком черного хлеба. В день выпивайте около 2 л воды или заваривайте зеленый чай. Но имейте в виду, что разгрузочные дни на дыне считаются тяжелыми для желудка.

ОТ КАШЛЯ КУРИЛЬЩИКА

По 400 г нутряного свиного жира, несоленого сливочного масла и меда, 8 яиц, по 100 г какао и черного шоколада. Яйца разотрите с медом, постепенно добавьте какао. Затем в смесь введите сливочное масло, чтобы получилась однородная масса. Все смешайте с топленым жиром и натертым на мелкой терке шоколадом. Массу еще раз хорошо разотрите и охладите. Принимайте месяц по 1 чайн. ложке 3 раза в день после еды. Через месяц перейдите на 1 ст. ложку лекарства ежедневно. Курс лечения — 3-4 месяца.

Намотай на ус — *Полезно знать*

Голубика не вызывает аллергии

КАК И ЧЕРНИКА, ЭТА ЯГОДА ПОЛЕЗНА ДЛЯ ЗРЕНИЯ. НО В ОТЛИЧИЕ ОТ НЕЕ, ГОЛУБИКА НЕ ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ, ПОЭТОМУ РЕКОМЕНДОВАНА ДИАБЕТИКАМ.

*** Для здоровья сердца и сосудов.** Измельчите 1 ст. ложку сушеной голубики, залейте 1 стаканом кипятка, в течение 10 минут нагревайте на слабом огне, затем охладите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

*** При анемии.** 1 ст. ложку свежих или сушеных ягод залейте 1/2 стакана кипятка, добавьте 1 чайн. ложку сахара и оставьте на ночь. Утром выпейте мелкими глотками, а ягоды съешьте.

*** От дизентерии.** 1 ст. ложку сухих ягод залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут. Принимайте по 1-2 ст. ложки 4-5 раз в день.

*** При гастрите и энтероколите.** Залейте 1 ст. ложку сушеных ягод 1 стаканом кипятка и настаивайте до охлаждения. Затем настой процедите и принимайте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа. Суточная доза — 20-30 г.

*** При ангине.** 100 г сухих ягод залейте 0,5 л воды, кипятите, пока не останется 0,3 л. Этим отваром полощите горло.

*** При холецистите.** Каждый день съедайте 300 г ягод. Или 20 г сушеных ягод залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте настой каждые 3 часа по 1/4 стакана.

*** При высокой температуре** 2 ст. ложки ягод залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите, отожмите сырье и принимайте 2-3 раза в день по 1/3 стакана, подсластив сахаром или медом.

*** Снижен иммунитет?** Пейте 2-3 раза в день за 15 минут до еды по 2 ст. ложки сока ягод голубики. Такое лечение полезно также при отеках сердечного происхождения и слабости после затяжной болезни.

*** При слабом ожоге** разомните сочные ягоды и сделайте компресс на несколько часов.

*** Для снижения сахара в крови** в течение всего сезона 2-3 раза в день ешьте по 0,5-1 стакану ягод голубики. Также чаще заваривайте и пейте чай с листьями и побегами голубики.

*** При лекарственной аллергии** врачи рекомендуют чаще есть свежую голубику. Эта ягода не только не вызывает аллергии, но даже лечит ее.

ГОЛУБИКА ПРОТИВОПОКАЗАНА ТЕМ, КТО ПРИНИМАЕТ ЛЕКАРСТВА, РАЗЖИЖАЮЩИЕ КРОВЬ, А ТАКЖЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИЙ НА СЕРДЦЕ.

■ ЧЕЛОВЕК ПРОВОДИТ ВО СНЕ 30% ЖИЗНИ. В ОСТАЛЬНОЕ ВРЕМЯ МЕЧТАЕТ ВЫСПАТЬСЯ...

■ В ВИНЕ — МУДРОСТЬ, В ПИВЕ — СИЛА, В ВОДЕ — БАКТЕРИИ.

■ ИНОГДА ЧЕЛОВЕК НУЖДАЕТСЯ В УХОДЕ ВРАЧА. И ЧЕМ РАНЬШЕ УЙДЕТ ВРАЧ, ТЕМ ЛУЧШЕ.

Куда падает обед?

Цифры и факты

Все ли вы знаете о желудке? Ведь с каждым продуктом он работает по-разному. Что-то он любит, а что-то не очень.

* В зависимости от состава пища находится в желудке разное время. Хлеб и отварное мясо перевариваются в отдельности за 2-3 часа, а жиры — за 7-8. Если на обед был кусок мяса под майонезом, а на ужин ломтик ветчины, ваш дневной майонез переваривается одновременно с ветчиной и затем дает сильную нагрузку печени.

* Емкость желудка в пределах нормы — от 1,5 до 2,5 литра. Она меняется от количества пищи и жидкости, которые в него попадают. У любителей поесть объем желудка увеличивается, а стенки его растягиваются — он станет просить все больше пищи.

* Если поели нежирной пищи, желудок освобождается от нее через 2-3 часа. За это время — неважно, съели вы бутерброд с сыром, порцию овсянки или нежирное мясо — в нем будет выделено одно и то же количество желудочного сока для переваривания. Поэтому, если в течение этого времени перекусите жирной едой, для ее переваривания уже не хватит ферментов, и пострадает не только желудок, но и поджелудочная железа.

* Вода, бульон и даже кефир свободно проходят через желудок в кишечник, а молоко и пиво там задерживаются. Поэтому любители этих напитков могут выпивать их до 7 литров! Это катастрофа для талии и мужских качеств.

Чесночно-лимонное средство очистит суставы от соли и избавит от боли

Хочу рассказать, как с помощью лимона помочь опорно-двигательному аппарату. Такое очищение избавляет от боли в суставах и позвоночнике, предотвращает появление солей в организме. Один лимон средней величины промойте и вместе с кожурой натрите на мелкой пластмассовой терке. Точно так же измельчите головку чеснока, предварительно очистив каждый зубок. Смесь сложите в литровую стеклянную банку, залейте 2 стаканами охлажденной кипяченой воды. Накройте банку блюдцем и поставьте на 36 часов в темное прохладное место. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. По мере расходования лекарства готовьте свежую порцию. Прием продолжайте до общего улучшения состояния. Средство храните в холодильнике.

Е. Н. Шмакова, Курская обл.

Тётя встала на ноги, забыв о мучениях

У моей 89-летней тети разболелась нога, да так, что старушка не могла двигаться. Подруга, бывшая медсестра, предложила делать на ночь примочки из сырой картошки и соли. Тетя смешивала по 1 ст. ложке натертого сырого картофеля и пищевой соли (лучше мелкой). Полученную кашицу прикладывала к больному месту, накрыв полиэтиленовой пленкой или марлевой салфеткой. Процедуру повторяла, пока не прошла боль. Не знаю, что больше помогло: рецепт или внушение, но тетя встала на ноги, забыв о мучениях и боли.

О. Самсонова, Пермь

Обедаем дома

ЗАПЕЧЁННЫЕ БАРАНЬИ РЁБРЫШКИ

7-8 бараньих ребер с мясом (можно свиных), репчатая луковица, сок 1 лимона, соль, специи по вкусу (подойдет зира, сушеный базилик и кинза, тмин, перец, майоран), зелень.

Это традиционное армянское блюдо (чалагач). Его можно приготовить не только на открытом огне, но и в духовке. Ребра тщательно вымойте и обсушите. Лучше всего подойдет молодое мясо: оно будет мягче. Если такое мясо не удалось приобрести, немного отбейте мякоть. Натрите баранину смесью специй и соли. Обмажьте лимонным соком, заверните в целлофан и отправьте в холодильник на 2 часа. Промаринованное мясо жарьте на гриле с каждой стороны до готовности. Порежьте лук, смешайте его с зеленью и посыпьте мясо.

СУП ДИЕТИЧЕСКИЙ

0,5 л куриного бульона, 1 луковица, 2 помидора, 50 г сливочного масла, 1/2 чайн. ложки сахара, 2 ст. ложки риса, соль, уксус, перец по вкусу.

Мелко нарежьте лук, посыпьте мукой и спассеруйте на масле. Залейте бульоном из курицы, добавьте тертые помидоры, пряности по вкусу и поставьте на огонь. Отдельно отварите рис. Положите его в суп, добавьте сахар и уксус по вкусу, посыпьте рубленой зеленью. При желании можно заправить суп взбитым яичным желтком.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ТВОРОГОМ И НЕКТАРИНАМИ

1 тонкий лаваш, 500 г творога, 50 г сливочного масла, 6-7 ст. ложек сахара, 2 яйца, 8 нектарин, 2 ст. ложки панировочных сухарей, растительное масло (для смазывания), 2/3 стакана сливок (20-30%).

Взбейте творог, размягченное масло, 1 яйцо и половину сахара. Три нектарина нарежьте кубиками и смешайте с начинкой. Форму застелите бумагой для выпечки, смажьте растительным маслом и посыпьте сухарями. Лаваш расстелите на столе и выложите на него начинку. Сверните рулетом, скрутите улиткой и переложите в форму. Делайте это быстро, потому что лаваш размокает и рвется. Для приготовления заливки смешайте сливки с яйцом и 3 ст. ложками сахара. Вылейте 2/3 заливки на пирог и наколите его вилкой. Оставшиеся нектарины разделите на половинки, надрежьте в форме веера и выложите на пирог. Полейте оставшейся заливкой и поставьте в разогретую до 220°С духовку. Выпекайте около 20-30 минут и следите, чтобы нектарины не подгорели.

Что бы съесть?

САЛАТ «ВКУС ИТАЛИИ»

2 небольших помидора, 1 средний кусок соленого сыра, по 1/3 пучка базилика и петрушки, растительное масло для заправки, 1 чайн. ложка кунжутных семян, горсть измельченных грецких или кедровых орехов, соль и черный перец — по вкусу.

Порежьте помидоры и сыр кружочками, выложите на блюдо, чередуя. Украсьте зеленью базилика и петрушки, посыпьте орешками и семенами кунжута. Сбрызните маслом, посолите и поперчите по вкусу.

МАКАРОНЫ С ЧЕСНОКОМ

2 пучка шпината, по 200 г макарон и творога, 3 зубчика чеснока, 2-3 ст. ложки растительного масла для жарки, соль и перец по вкусу.

Шпинат мелко порубите, макароны отварите. Чеснок измельчите и отправьте на разогретую сковороду с маслом, добавьте шпинат и творог. Обжаривайте на умеренном огне 5 минут. Полученную смесь смешайте с макаронами, выложите в огнеупорную емкость и запекайте в духовке 15 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

300 г шампиньонов, 100 г сыра, 20 г сливочного масла, 10 г сахара, 10 мл яблочного уксуса.

Растворите в воде сахар и уксус и замаринуйте в этой смеси шляпки шампиньонов, через 15 минут достаньте. Ножки измельчите, смешайте с натертым сыром и нафаршируйте шляпки этой смесью. Растопите на сковороде сливочное масло и обжарьте на нем шампиньоны.

В доме малыш

ВАРЕНИЧКИ ЛЕНИВЫЕ

Пучок шпината, 200 г творога, стакан муки, 1 яйцо, по 1 чайн. ложке сахара и соли.

Перемешайте творог с яйцом, сахаром и солью. Шпинат обдайте кипятком, измельчите и смешайте с творогом. Всыпьте муку, замешивая тесто. Сформуйте вареники и уберите в морозилку на полчаса. Варите в подсоленной воде 2 минуты после всплытия.

ВЕРМИШЕЛЕВЫЕ ОЛАДУШКИ С СЫРОМ

1/2 стакана отварной мелкой вермишели, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 яйцо, растительное масло для жарки, зелень по вкусу.

Смешайте сыр с вермишелью, вбейте яйцо, добавьте зелень и размешайте до однородности. Выкладывайте тесто на сковороду с маслом и жарьте.

Аппетитно! *Рекомендуем*

Прощай, анемия: готовим блюда из печени

В ПЕЧЕНИ МНОГО ЖЕЛЕЗА, КОТОРОЕ ЛЕГКО УСВАИВАЕТСЯ И ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ГЕМОГЛОБИНА. БОЛЬШЕ ВСЕГО ЖЕЛЕЗА В СВИНОЙ ПЕЧЕНИ.

Говяжья с болгарским перцем

700 г говяжьей печени, 2 красных болгарских перца, 400 г шампиньонов, 2/3 стакана белого вина, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, соевый соус, соль.

Печень на 2 часа замочите в молоке, нарежьте ломтиками. На разогретую сковородку выложите печень и обжаривайте 3-5 минут на небольшом огне. Лук и чеснок измельчите, обжарьте по отдельности, добавьте к печени и тушите 10 минут под крышкой. Грибы нарежьте, обжарьте и добавьте к печени. Так же отдельно обжарьте болгарский перец, нарезанный полосками, и добавьте к печени. Держите на огне 10 минут, влейте вино и тушите 20 минут. Посолите, влейте соевый соус.

Готовите шашлык? Лучше не солите маринад, так как соль приведет к выделению сока, и шашлык не будет сочным.

Тушенная с яблоками

800 г куриной печени, 3 яблока, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана белого вина, 2/3 чайн. ложки соли, 1 ст. ложка паприки.

Яблоки натрите на крупной терке. В сковороду налейте масло и тушите яблоки, помешивая, 15 минут. Печенку крупно нарежьте. В сковороду с яблоками влейте вино. Огонь прибавьте до максимума, чтобы вино выпарилось наполовину. Положите в сковороду печень и обжаривайте, постоянно помешивая, 1 минуту — печень должна равномерно побелеть. Посолите, поперчите, добавьте молотую паприку. Накройте сковороду крышкой, огонь убавьте до минимума и тушите еще 10 минут.

Свиная с квасом

1 кг свиной печени, 500 мл кваса, 1 луковица, 3-4 дольки чеснока, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, зелень петрушки и укропа, соль, черный молотый перец по вкусу, лавровый лист.

Печень вымойте, обсушите бумажной салфеткой. Лук и чеснок мелко нарежьте, нашпигуйте ими печень, натрите ее смесью соли и перца. Залейте печень квасом, добавьте лавровый лист и маринуйте 2 часа. Запекайте в разогретой духовке до готовности, каждые 10 минут поливая маринадом. Подавайте с зеленью и горошком.

Куриная в сливках

1 кг куриной печени, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 5 долек чеснока, 400 мл 10%-ных сливок, растительное масло, соль и перец по вкусу, укроп.

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке и спассеруйте на растительном масле. К овощам выложите печень, посолите, поперчите и обжаривайте 3 минуты, помешивая. Затем добавьте сливки и тушите еще 5 минут. После этого добавьте рубленый чеснок и укроп и перемешайте. Снимите с огня и дайте настояться 10 минут.

ЧТОБЫ ОСТЫВШАЯ ЖАРЕНАЯ ПЕЧЕНЬ ОСТАЛАСЬ МЯГКОЙ, ПОСЛЕ ВЫМАЧИВАНИЯ В МОЛОКЕ ПРОМОЙТЕ ЕЕ, ПЕРЕСЫПЬТЕ СОДОЙ И ОСТАВЬТЕ ЕЩЕ НА ЧАС.

Фрукты на столе

Для сладкоежек

ГРУШИ С ОРЕХАМИ В МЕДУ

4 крупные груши, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 4 ст. ложки меда, корица.

Духовку разогрейте до 180°С. Груши разрежьте вдоль пополам и удалите сердцевину. Положите половинки груш в форму для запекания срезом вверх. Отложите немного орехов для оформления, а остальные мелко порубите и смешайте с 3 ст. ложками меда и корицей. Смесью наполните груши и запекайте в духовке 15 минут. Готовые груши достаньте из духовки и остудите. Затем положите на десертные тарелки, полейте оставшимся медом и украсьте орехами.

ДЫННЫЙ ШЕРБЕТ

1 медовая дыня (около 750 г), по 2 ст. ложки меда и сахара, 100 мл шампанского.

Вскипятите в кастрюле мед, сахар и 100 мл воды. Как только сахар растворится, остудите сироп. Вырежьте из мякоти дыни специальной ложкой 20 шариков и положите в холодильник. Из оставшейся мякоти приготовьте пюре. Перемешайте его с сиропом и шампанским, выложите в мороженицу и поставьте в морозилку на 20 минут. Если нет мороженицы, положите в миску и поставьте в морозилку на 3-4 часа, периодически перемешивая. Разложите по вазочкам и украсьте шариками из дыни.

Вдруг недалеко от машины показалась... моя мама. Она махала рукой и звала к себе

Я ехал в командировку. Машина была старая. Дорога проходила по горному серпантину. На середине пути стал греться двигатель — выкипела вода в радиаторе. Остановился, взял ведро и, увидев какой-то ручей, стекающий с горы, направился к нему. Вдруг метрах в пятидесяти от машины показалась... моя мама. Она махала рукой, звала к себе. Удивился — ее здесь быть никак не могло, ведь утром я ей позвонил. Сама не подходила. Недоумевая, пошел к ней и через метров тридцать услышал за спиной скрип тормозов и сильный удар. Обернулся и остолбенел от ужаса: автобус сбил мой «газик», и он рухнул на дно ущелья. У меня мурашки побежали по спине. А мама исчезла...

Сергей Н., Липецкая обл.

«Приходи вечером к дому охотника за мостом...»

Поехала я прошлым летом бабушку проведать. Немного отдохнув с дороги, пошла на речку искупаться. Легла позагорать и заснула. Проснулась, а рядом парень сидит: «Не местная? Он таких любит». Меня аж передернуло: «Хоть бы поздоровался! И кто это он?» Парень просто встал и ушел.

Назагоралась и пошла домой. Смотрю: мужичок догоняет, вроде безобидный. Говорит: «Давай в село доведу, сумерки уже». Идем, разговорились, уже в село вошли, а мужичок и говорит: «Приходи вечером к дому охотника за мостом. Мы там всем селом собираемся, будет весело». Я согласилась. Уже вечером, где-то часов в восемь, засобиралась, а бабушка, как узнала куда, так перепугалась: «Ты что, такого дома нет уже лет двадцать! Это нечисть по селу бродит, души собирает». Потом она засуетилась, воду святую взяла и весь дом снаружи и внутри обошла...

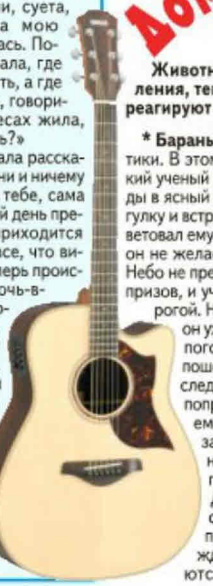
Среди ночи я проснулась от стука в окно — вроде ногтем стучат. От страха вжалась в кровать. Вдруг слышу шепот: «Догадалась... Ничего, еще встретимся...» До утра не могла уснуть. В деревне гостила еще 3 дня, но так больше никого и не было.

А. И. Лучанова, Карелия

Захотелось спеть... Беру гитару и вдруг слышу: «Посмотрите, пришла в себя! Не может быть!»

На больничной койке я оказалась до обидного просто. Внезапно появились сильные боли в животе. Отвезли в больницу, врачи предполагали, что воспалилась поджелудочная железа, оказалось перитонит. Сделали 4 операции, 32 часа наркоза... Врачи сказали родственникам, что дальше делать операции бесполезно. В итоге я чуть не оказалась на том свете. Меня унесло в другой мир. Нет, это не был ад или рай. Все, как в нашей жизни, — по-настоящему, реально. Время там текло быстро. Я жила и занималась творчеством: писала стихи, музыку, и успешно. Чувствовала, что жизнь любила меня, а я любила ее. Помню последние ощущения: захотелось спеть. Беру в руки гитару и вдруг слышу крик: «Посмотрите, пришла в себя! Не может быть!» Открываю глаза: врачи, суета, долгая борьба за мою жизнь. Так я вернулась. Потом с трудом понимала, где настоящая реальность, а где нет. Врачи смеялись, говорили: «Долго на небесах жила, куда тебя определять?»

Как много я слышала рассказов о загробной жизни и ничему не верила. А тут, на тебе, сама оказалась там. По сей день пребываю в шоке, но приходится верить, потому что все, что видела и пережила, теперь происходит здесь. Все точь-в-точь: занимаюсь творчеством, пишу книги, записала авторский альбом «Для вас, милые женщины!» и сочинила песню «Ростов гостеприимный». Пишу, а потом удивляюсь: неужели это я написала?..



В. Д. Мурина, Ростов-на-Дону

■ НИКОГДА НИ С КЕМ НЕ СПОРЬТЕ О ВЕРЕ. НЕ НАДО. ПОТОМУ ЧТО НИКОГДА НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОКАЖЕТЕ, А САМИ ТОЛЬКО РАССТРОИТЕСЬ.

Преподобный Амвросий Оптинский

■ Я НЕ БОЮСЬ ОДИНОЧЕСТВА БЕЗ ЛЮДЕЙ, БОЮСЬ ОДИНОЧЕСТВА БЕЗ ВЕРЫ.

Святитель Николай Сербский

НЕЗДОРОВЫЙ ВИД ЧАСТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ НАЧАЛОМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Знаете ли вы, что...

* Историки утверждают, что после сожжения Жанны Д`Арк палач нашел в золе ее сердце — оно осталось целым.

* В Древнем Риме верили, что безымянный палец и сердце связываются особым нервом, отсюда произошел обычай носить обручальное кольцо именно на этом пальце.

* В мексиканской тюрьме преступника приговорили к смертной казни. В качестве последней просьбы он попросил разрешения досмотреть матчи чемпионата мира по футболу. Когда его любимая команда проиграла, преступник тут же умер от инфаркта.

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

Говорят, что молодость прошла
И что старость вот уж наступает.
Только, как и прежде, на дела
Времени все так же не хватает.
Всюду мы стараемся успеть,
Внукам мы и детям помогаем.
Просто нам и некогда стареть,
В ногу мы со временем шагаем.
Пусть морщинок больше, чем вчера,
А глаза, как прежде, молодые.
Просто наступила та пора,
Что забрала годы золотые.
Мчатся за неделями года,
Как остановить бы их охота!
Просто, может, больше, чем тогда,
Нам нужны вниманье, ласка и забота.

П. Ф. Сютрик, Ростовская обл.

Домашние синоптики

Люди и звери

Животные улавливают даже незначительные изменения давления, температуры, влажности, облачности, состава воздуха и реагируют на все это своим поведением.

*** Бараны.** Это отменные синоптики. В этом убедился даже великий ученый Исаак Ньютон. Однажды в ясный день он пошел на прогулку и встретил пастуха. Тот посоветовал ему вернуться домой, если он не желает попасть под дождь. Небо не предвещало никаких сюрпризов, и ученый пошел своей дорогой. Но через полчаса, когда он уже был далеко от дома, погода резко изменилась, пошел сильный ливень. При следующей встрече Ньютон попросил пастуха раскрыть ему секрет. Пастух сказал, что узнает об изменениях погоды при поглаживании барана. Дело в том, что волосинки бараньей шерсти пористые, а перед дождем они как бы наливаются водой, набухают и удлиняются. В сухую погоду влага из шерсти испаряется, и длина волосинок уменьшается.

*** Собаки.** Лучшие барометры — бульдоги и фокстерьеры. Перед ненастьем бульдог отказывается от пищи и становится вялым, а при наступлении оттепели приободряется. Фокстерьер перед дождем воет, роет землю, спит неспокойно. Известны и другие собачьи приметы, характерные для всех пород: если собака летом мало ест и много спит, свернувшись калачиком, — жди похолодания. Растягивается на земле брюхом кверху — быть теплу.

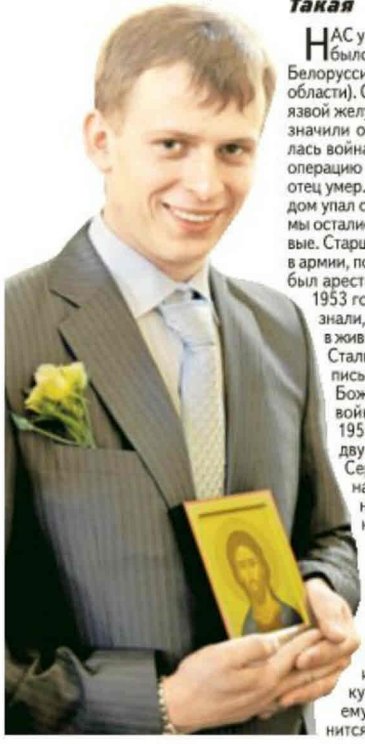
*** Кошки.** Перед наступлением оттепели они ведут себя аналогично: ложатся на спину, вытягиваются, катаются с боку на бок, а накануне холодов и морозов отыскивают место повыше и потеплее, сворачиваются и спят, прикрыв нос лапой.

Такая история

За гранью

Брата в войну спасла икона

Я ПРАВОСЛАВНАЯ ХРИСТИАНКА, ВЕРЮ В БОГА. ХОЧУ РАССКАЗАТЬ, КАК ОН ПОМОГ НАШЕЙ СЕМЬЕ В ВОЕННЫЕ И ТЯЖЕЛЫЕ ПОСЛЕВОЕННЫЕ ГОДЫ.



Нас у мамы (ныне покойницы) было семеро детей. Жили в Белоруссии (г. Ветка, Гомельской области). Отец в 1941 году заболел язвой желудка, на 24 июня ему назначили операцию, а 22-го началась война. Больницу разрушили, операцию не сделали, и в феврале отец умер. В мае 1942 года на наш дом упал снаряд — все сгорело, а мы остались голые и босые, но живые. Старший брат Евгений служил в армии, попал в плен, после войны был арестован и отбывал срок до 1953 года. Мы о нем ничего не знали, думали, что его уже нет в живых. Только после смерти Сталина брат прислал домой письмо, где рассказал, что с Божьей помощью пережил войну. Встретились с ним в 1958 году, уже женатым и с двумя детьми. Второй брат Сергей работал в 1942 году на руинах разбитого здания милиции. Там они с напарником в подвале нашли икону Божьей Матери и 20 кг свеклы. Свеклу забрал напарник, а брату досталась икона. Спокойно не могли разрешить ситуацию — подрались за икону, сломали рамочку, но образ достался моему брату и до сих пор хранится у меня.

Весной 1944 года Сергея забрали в армию, он дошел до Берлина, ни разу не был ранен, только раз контужен. В 1946 году прибыл в отпуск на 10 дней. Мне тогда исполнилось 7 лет, но я на всю жизнь запомнила тот день и рассказ брата. Мы сидим на печи, брат с мамой за столом. Тогда он и рассказал, как ему помог Иисус Христос. Их отряд из 70 человек попал в окружение в лесу. Там лежал штабель бревен. «Не знаю, как я и еще три человека влезли между бревен, но так мы спаслись. Остальные погибли. Когда немцы ушли, мы, шокированные, ради эксперимента снова попробовали залезть между бревен, но не смогли... Когда шли бои уже в Берлине и нашего командира ранило, я нес его на плечах. Из окна прогремел выстрел — командира добили, а я остался невредим. Меня спас Иисус Христос!

Существует поверье: если супруги очень хотят, но не могут иметь детей, то им надо завести в доме фикус.

Взяли Берлин, радуемся со слезами на глазах. 9-го мая собралось нас 16 человек на опушке леса под березками. Чувствую, что не хочется находиться в этом месте. Говорю ребятам, мол, давайте уйдем глубже в лес. А они: «Да всегда ты, Сережка, что-то выдумываешь!» Повинуясь предчувствию, я отошел подальше в сторону. Вдруг на поляне раздался взрыв. Погибло 8 человек, 7 ранены, а я остался невредим. Это меня Бог спас!

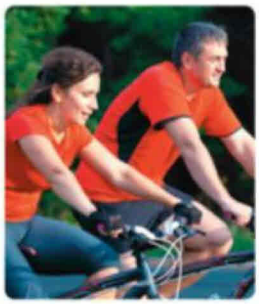
Из Германии нас отправили дослуживать в Белоруссию. Мы нахватали мотоциклов, доезжаем до Польши, а там мотоциклы не разрешают везти через границу. Пришлось нам задержаться. Поляки принесли ведро самогона в знак своего гостеприимства, и мы его весь выпили. А он был отравлен — многие ребята скончались сразу, остальных санитары отпаивали водой с марганцовкой. Многих это спасло, в том числе и меня...»

Брат еще много случаев рассказывал, и я на всю жизнь запомнила: Бог помогает, даже когда мы его не просим об этом. Не знаю, как мы и после войны выжили: ни хаты, ни одежды, ни еды, а нас у мамы пятеро! Ели траву, щавель, ягоды, грибы... С Божьей помощью все вынесли. Мамочка моя жила со мной, умерла в 90 лет. Братья и сестры тоже умерли, царство им небесное. А мне уже 77 лет. Обвенчались с мужем, живем с ним уже 56 лет.

P. S. Может, мое письмо прочтет кто-то из одноклассников, окончивших в 1956 году веткинскую школу? Мы с мужем Александром Александровичем Цукановым учились в одном классе, поженились и живем счастливо у дочери. Надежды мало, но вдруг кто-то еще жив и вспомнит меня? Если так, откликнитесь! Адрес в редакции.

Н. С. Цуканова, пос. Ленинский, Ставропольский край

Энергия турмалина в помощь вашим суставам!



Давайте смотреть правде в глаза...

Проблемы с коленями могут стать для каждого человека непреодолимыми. Если отказывают колени, мы не можем ходить и вести привычный образ жизни. Когда возникает боль в колене, игнорировать ее не получается: такая боль захватывает сразу и напоминает о себе при каждом шаге. Напряжение в суставах, усталость в мышцах, артрит – любая из этих проблем способна превратить жизнь в ад, лишая вас способности передвигаться.

Научитесь ЗАБОТИТЬСЯ о своих коленях, и они ответят вам ВЗАИМНОСТЬЮ!

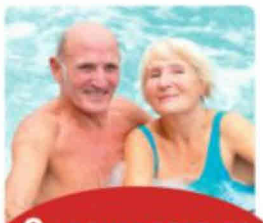
Никакого волшебства, а только природные свойства турмалина!
Он работает быстро, эффективно и безопасно, его можно использовать до тех пор, пока не наступит облегчение!

Турмалиновый наколенник даст вашим коленям то, что им нужно больше всего: ***поддержку и здоровье.*** Самонагревающийся материал из турмалина генерирует инфракрасное тепло, облегчает боль и снимает отеки. Он существенно сокращает спазмы, согревая мышечную ткань. Под его воздействием крошечные капилляры и вены должным образом стимулируются, и в клетки поступает кислород, насыщая и обогащая их всеми необходимыми веществами. Достигая поврежденных участков, турмалин ускоряет кровообращение и оказывает благотворное влияние на колени.

СЛИШКОМ ХОРОШО, ЧТОБЫ БЫТЬ ПРАВДОЙ? СУДИТЕ САМИ!

Как действует турмалин:

- Известный в народе как «электрический камень», турмалин является самым мощным по своим энергетическим свойствам кристаллом в мире.
- Натуральный полудрагоценный камень встречается в природе всех цветов и оттенков.
- Он производит естественный электрический заряд, который очищает кровь, улучшает ее циркуляцию, способствует улучшению сна, снимает чувство тревожности, боль и стресс.



Турмалиновый наколенник очень просто надевать и удобно носить благодаря эластичным застежкам на липучках. Размер регулируется, вы сможете носить его всей семьей и сразу же ощутите на себе целительную силу чудо-камня. Наколенник настолько легкий, что его можно не снимать даже во время сна и носить целый день под любую одежду.

Он ваш всего за 899 руб.

ЗВОНИТЕ СЕГОДНЯ!
И уже завтра ваши колени скажут вам спасибо!

ПОЗВОНИТЕ НА БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР **8 800 333 43 44**

ВРЕМЯ РАБОТЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ
Пн.–Пт. с 7:00 до 22:00\Сб.–Вс. с 9:00 до 21:00

18+

Или заполните и отправьте **КУПОН ЗАКАЗА** по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 41, Московский АСЦ, 140961

ДА, я хочу заказать:

☐ **1 турмалиновый наколенник** по цене **899 рублей** (Код S00430)

☐ **2 турмалиновых наколенника** по цене **1 699 рублей** ~~вместо 1 798 рублей~~ (Код 212143) ЭКОНОМИЯ 99 РУБЛЕЙ

☐ **3 турмалиновых наколенника** по цене **2 399 рублей** ~~вместо 2697 рублей~~ (Код 212144) ЭКОНОМИЯ 298 РУБЛЕЙ

Фамилия: .....

Имя: ..... Отчество: .....

Пол: м.☐ ж.☐ Дата рождения: |_|_| |_|_| |_|_|_|_|
число месяц год

Почтовый индекс: |_|_|_|_|_|_| Адрес: .....

Контактные телефоны: дом. |8| |_|_|_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|
код города номер телефона

моб. |8| |_|_|_| |_|_|_|_|_|_|_|
код, код номер телефона

E-mail: ..... Ваша подпись: .....

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ.
ПРОДАВЕЦ – ООО «РУСБЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСБЬЮТИ», А/Я 41, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961. КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 660-53-96 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00). ТУРМАЛИНОВЫЙ НАКОЛЕННИК. ПРОИЗВОДСТВО: РОССИЯ. ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ. СТРАШЕ 18 ЛЕТ. ДО 31.12.2014. СПОСОБ ОПЛАТЫ: НАЛОЖЕННЫЙ ПЛАТЕЖ. СРОКИ ДОСТАВКИ ВАРЬИРУЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УДАЛЕНИЯ РЕГИОНА И СОСТАВЛЯЮТ В СРЕДНЕМ 4-5 НЕДЕЛЬ. ОБЯЗАННОСТЬ ПРОДАВЦА ПО ДОСТАВКЕ ТОВАРА СЧИТАЕТСЯ ИСПОЛНЕННОЙ В МОМЕНТ ПЕРЕДАЧИ ТОВАРА ПЕРЕВОЗЧИКУ / ОТДЕЛЕНИЮ СВЯЗИ. СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩЕМУ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ РФ, ТОВАР ВОЗВРАТУ И ОБМЕНУ НЕ ПОДЛЕЖИТ. СТОИМОСТЬ ТОВАРА 899 РУБЛЕЙ, ВКЛЮЧАЯ НДС. УКАЗАНА БЕЗ УЧЕТА РАСХОДОВ ПО ОБРАБОТКЕ ЗАКАЗА 199 РУБЛЕЙ. КОЛИЧЕСТВО ТОВАРА ОГРАНИЧЕНО. УПАКОВКА МОЖЕТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПРЕДСТАВЛЕННОЙ В РЕКЛАМЕ. НАСТОЯЩИМ Я ДАЮ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПЕРЕДАЧУ МОИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ОПЕРАТОРУ ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370) АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35) В ЦЕЛЯХ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ И УСЛУГ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ ООО «РУСБЬЮТИ» И ЕГО ПАРТНЕРАМИ, А ТАКЖЕ НА ОБРАБОТКУ ДАННЫХ – АВТОМАТИЗИРОВАННУЮ И НЕАВТОМАТИЗИРОВАННУЮ, С ВОЗМОЖНОСТЬЮ СБОРА, ЗАПИСИ, СИСТЕМАТИЗАЦИИ, НАКОПЛЕНИЯ, ХРАНЕНИЯ, УТОЧНЕНИЯ (ОБНОВЛЕНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ), ИЗВЛЕЧЕНИЯ, ИСПОЛЬЗОВАНИЯ, ПЕРЕДАЧИ (РАСПРОСТРАНЕНИЕ, ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, ДОСТУП), ОБЕЗЛИЧИВАНИЯ, БЛОКИРОВАНИЯ, УДАЛЕНИЯ, УНИЧТОЖЕНИЯ, А ТАКЖЕ ПЕРЕДАЧИ ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ ДО ОТЗЫВА НАСТОЯЩЕГО СОГЛАСИЯ.

03.22492.68.55.1

РЕКЛАМА 000193

СИЛЬНО ПОТЕЮ, ЗНАЧИТ, ТЕРЯЮ ЖИР?

Чем больше вспотею на пробежке или при уборке, тем больше жира потеряю — это так? Потею — значит худею?

П. О. Мулова, Тверь

Нет! Потея, организм регулирует температуру тела, предотвращает перегрев. Чем больше потеете, тем больше теряете жидкости, а жир с потом не уходит. Запомните: все пояса, термошорты и штаны, якобы предназначенные для похудения, не сожгут жир. К ним относятся и обертывания пленкой. Да, они заставят вспотеть, и за счет потери воды вес незначительно, но уменьшится. Но потерю жидкости вы вскоре восстановите, выпив чай, кофе, сок или воду. Обезвоженный организм все равно заставит выпить много воды. А жировая прослойка, увы, не «растопится». К тому же может возникнуть перегрев кожи и раздражение. Кстати, в термошортах неудобно заниматься, плюс запревшая кожа после таких испытаний может покрыться прыщами.

Но хорошее потоотделение имеет плюсы — это отличный способ избавиться от токсинов. К тому же многие страдают отечным лишним весом. Именно в этом случае обильная потеря пота пойдет на пользу.

РЕШИЛИ ПОХУДЕТЬ? ЗАБУДЬТЕ ПРО ВЕСЫ!

Начала ходить в спортзал, но вместо того чтобы худеть, прибавила в весе! Что я делаю не так?

Вероника, Пенза

Забудьте про весы! Главный показатель успеха — портняжный сантиметр и одежда. Через пару месяцев занятий старые брюки могут стать велики, при этом вес может почти не измениться, потому что жира стало мало, а мышц много. Они тяжелее, но по объему гораздо меньше, чем жир.

А. Н. Полянская, тренер по фитнесу

Намотай на ус

Ученые вывели формулу красоты и здоровья. Нужно чаще включать в свой рацион четыре продукта — чернику, овсянку, сардины и капусту. Низкокалорийная черника богата клетчаткой, обостряет зрение и укрепляет память. Овсянка — один из лучших источников янтарной кислоты, клетчатки и белков. Сардины богаты очень полезными для здоровья сердца жирными кислотами омега-3. А если съесть и мягкие рыбные косточки, можно обеспечить свой организм белками и кальцием. Капуста — кладезь витамина С, клетчатки и целого набора полезных веществ. В одной тарелке приготовленной капусты содержится около 100 мл мощных антиканцерогенов (считается, что они борются с раком).

Пригодится

ЧАЩЕ МОЙТЕ ПИЛОЧКИ ДЛЯ НОГТЕЙ

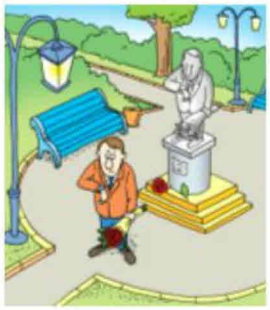
Пилочка для ногтей, маникюрные щипчики и ножницы — рассадники инфекции. Их нужно мыть и дезинфицировать не менее раза в неделю. Как быстро и без особых усилий почистить или помыть пилочку? Вода здесь не поможет. Попробуйте наклеить на каждую сторону пилочки обычный лейкопластырь, а затем одним резким движением сорвать его с пилочки. А маникюрные ножницы ни в коем случае нельзя мыть в мыльной воде. Их можно почистить, протерев любой шерстяной салфеткой с теплым табачным пеплом.

ЗАМУЧИЛА ПЕРХОТЬ? СМЕНИТЕ ПОДУШКУ

Сон на неподходящей подушке может стать причиной появления перхоти. Все зависит от того, чем наполнена подушка. Чтобы не было перхоти, спать лучше на подушках с искусственными наполнителями — синтепоном, искусственным лебяжьим пухом, главное, чтобы пух не был натуральным. В пуховых подушках охотно селятся микробы и грибы, вызывающие у человека перхоть, считают специалисты. Во время сна тело выделяет тепло и влагу, и подушка превращается в рассадник грибков.

ПОЛНОЙ СИММЕТРИИ НЕ БЫВАЕТ НИ У КОГО

Посмотрите внимательно на свое лицо в зеркале: его левая и правая стороны не одинаковы. У каждого человека правая половина лица отличается от левой, а полной симметрии не бывает ни у кого. У большинства людей правая половина гораздо симпатичнее. Объясняется это просто: мозг человека в основном «думает» левым полушарием, которое отвечает за правую сторону лица. Поэтому мимика правой стороны лица и его мышцы обычно развиты лучше левой.



■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНУ НЕ ТРОНУЛИ ВАШИ СЛОВА — НЕ ТРОНУТ И РУКИ.

■ НЕ МОТАЙТЕ НА УС ТО, ЧТО ВАМ ВЕШАЮТ НА УШИ.

■ ЕСЛИ ПРОДАВЩИЦУ ЛАРЬКА ПОСЛЕ 22.00 НАЗЫВАТЬ БОГИНЕЙ, ОНА ПРЕВРАТИТ ВОДУ В ВИНО.

■ ЖЕНЩИНЫ В ПОДАРКАХ НЕ ПРИВЕРЕДЛИВЫ — ШУБА ТАК ШУБА. ЭТО МУЖЧИНЕ МОЖНО С ЦВЕТОМ НОСКОВ НЕ УГОДИТЬ...

Прикинь на себя — Для вас, мадам

Привычки, которые старят

ВЫГЛЯДЕТЬ ХУЖЕ И СТАРШЕ СВОИХ ЛЕТ НАС ЗАСТАВЛЯЮТ САМЫЕ БЕЗОБИДНЫЕ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД ПРИВЫЧКИ.

Неправильно очищаем кожу

Никогда не ложитесь спать, не очистив лицо. Даже если макияжа не было, кожу нужно очищать вечером и утром. На ней образуется слой грязи и кожного сала, который не дает дышать. Отсюда — воспаления, прыщи, отечность. Ночные кремы наносите тонким слоем за полтора часа до сна. Не используйте скраб чаще 2 раз в неделю — это повреждает кожу, она становится более уязвимой. Чувствительной и склонной к аллергии коже противопоказаны скрабы, содержащие фруктовые кислоты. Зато подойдут с оливковым маслом или экстрактом алоэ вера. Для жирного типа лучше приобрести скраб, в состав которого не входят масла. После его применения не забудьте нанести на лицо увлажняющий крем.

Не щурьтесь!

Глубокие морщинки-лучики во внешних уголках глаз появляются из-за вредной привычки щуриться. Она формируется, если неправильно подобраны очки при близорукости (или если человек не хочет их носить). В этом случае, чтобы рассмотреть мелкие детали и сфокусировать взгляд, он вынужден прищуриваться по многу раз в день. Со временем это становится неконтролируемым, и лицо приобретает подслеповатое «пенсионерское» выражение.

Обязательно при ярком солнце надо надевать солнцезащитные очки, особенно на пляже. От ультрафиолета тонкая и нежная кожа век легко морщинится — морщинки прямо-таки впечатываются в область вокруг глаз. Повысить упругость кожи поможет простая гимнастика типа «стрельбы глазками»: глаза вверх-вниз, вправо-влево. Делать ее надо несколько раз в день.

Складываем губы трубочкой...

Для кожи вредна привычка пить напитки через соломинку. При этом губы складываются трубочкой, из-за чего вокруг рта появляются мелкие морщинки, которые с трудом поддаются коррекции. Избавиться от них просто нереально. То же самое происходит с губами при затягивании сигаретой. Курящие женщины выглядят старше своих некурящих сверстниц — не только из-за плохого цвета лица, но и из-за этих мимических морщинок вокруг рта. Привычка постоянно что-то жевать или грызть семечки тоже формирует морщинки в области носогубного треугольника.

В. И. Иванова, косметолог

При выпадении волос смешайте по 1 чайн. ложке меда, репейного масла и сока из луковицы. Втирайте в корни, оставьте на 1,5-2 часа и смойте.

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Косметика с кухни

На каждый день

ЭТИ ПРОДУКТЫ МОГУТ ЗАМЕНИТЬ ДАЖЕ САМЫЕ ДОРОГИЕ КРЕМЫ И БАЛЬЗАМЫ.

* **Уксус.** Смочите ватный тампон в столовом уксусе, протрите им ногти и только после этого начинайте покрывать лаком. Даже самый дешевый лак после этой процедуры ляжет ровно и будет держаться гораздо дольше.

* **Желатин.** Приготовьте укрепляющую ванночку для ногтей. Для этого разведите в 1/2 стакана кипятка 1 чайн. ложку желатина. Остудите раствор до комнатной температуры и погрузите в него пальцы на 15 минут.

* **Лед.** Он способствует усилению жирового обмена и помогает в борьбе с целлюлитом. Протрите кусочками льда проблемные места (в первую очередь бедра и талию), а после этого хорошенько разотрите кожу полотенцем. Такая процедура активизирует кровообращение и способствует сжиганию лишнего жира.

* **Мед.** Не выбрасывайте засахарившийся мед — он прекрасно питает, увлажняет, смягчает кожу и придает ей упругость. Сделайте маску: растопите на водяной бане 1/2 ст. ложки меда, смешайте его с 1 ст. ложкой пшеничных отрубей и 1 чайн. ложкой лимонного сока. Нанесите полученную смесь на лицо, в течение 1-2 минут помассируйте круговыми движениями и смойте теплой водой.

* **Сода.** Она поможет отбелить пожелтевшие ногти. Для приготовления целебной ванночки в 500 мл воды тщательно размешайте 1 чайн. ложку соды и 1 чайн. ложку соли. Опустите в раствор пальцы рук на 15 минут, затем смажьте кремом.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

45 лет, по гороскопу Близнецы, воспитываю 3-летнего сына. Для создания семьи познакомлюсь с серьезным, несудимым мужчиной славянской национальности. Инвалидов прошу не звонить.

Татьяна, Буденновск, Ставропольский край, тел. 8-909-751-65-40

***

52 года, рост 170 см, вес 90 кг. На пенсии, но работаю. Честная, порядочная, оптимистка, без вредных привычек. Хочу познакомиться с мужчиной 55-65 лет, из Якутии, желательно бывшим военным. Главное в мужчине — моральные качества. Нервных, судимых, альфонсов, приспособленцев, озабоченных, циничных и худощавых прошу не беспокоить. Пишите SMS-ки о себе.

Ольга, Иркутская обл., тел. 8-914-911-84-04

***

58 лет, рост 165 см, вес 85 кг. Вдова, добрая, ласковая, веду здоровый образ жизни. Хочу познакомиться с мужчиной 60-63 лет, без вредных привычек, согласным на переезд ко мне. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Валентина, Ставропольский край, тел. 8-906-468-91-73

***

Мне 60 лет. С радостью пообщаюсь с женщиной 58-65 лет изо всех уголков России (Урал, Сибирь, Поволжье). Будем сестрами, подругами, родными людьми. К любителям спиртного отношусь отрицательно.

Людмила Михайловна Власова, ул. Кирова, 72, кв. 8, пос. Майкопский, Гулькевичи, Краснодарский край, 352190, тел. 8-988-954-73-48

***

63 года, рост 159 см, вес 70 кг. Русская, спокойная, добрая. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной старше моих лет, но до 85 лет. Своего жилья нет.

Без подписи, Ставрополь, тел. 8-905-449-33-52

***

64 года, рост 167 см, вес 78 кг. Простая, без вредных привычек, уставшая от одиночества. Трудно в таком возрасте найти вторую половинку. Хочется встретить вдовца, пусть даже с инвалидностью, но доброго, надежного, согласного вместе встретить старость и разделить счастье на двоих. Перееду по согласию, но желательно ко мне. Подробности по телефону.

Без подписи, Абинск, Краснодарский край, тел. 8-938-424-09-28

***

65 лет, вдова. Русская, без вредных привычек. Стройная, симпатичная, чистоплотная, люблю готовить, печь пироги. Живу в пригороде Ессентуков, есть небольшой огород. Познакомлюсь с русским порядочным мужчиной, без вредных привычек.

Екатерина Никитична, Ставропольский край, тт. 8-961-474-83-20, 8-928-983-06-04

МУЖЧИНЫ

37 лет, рост 185 см. У меня до сих пор нет семьи. Трудоголик, спокойный, верный, без вредных привычек (изредка могу выпить пиво с хорошей рыбкой). Почему-то мне встречаются «девушки-весны» и «девушки-праздники». А я ищу простую, верную спутницу жизни, любящую детей и желающую иметь их. Ведь есть еще девчата, которые не верят в свое счастье и думают, что уже поздно его искать. Не падайте духом! Может, вы и есть моя половинка? Живу в Ростовской области. Звоните, отвечу на все вопросы.

Виталий, Волгодонск, Ростовская обл., тел. 8-928-779-85-43

***

40 лет, рост 170 см, инвалид II группы по общему заболеванию (попал в аварию). Живу с родителями, своего угла нет, выгляжу неплохо. Для семейной жизни хочу познакомиться с женщиной 30-40 лет, без детей, с приятными формами, можно с инвалидностью.

Сергей Суровцев, ул. Севастопольская, 14, Урюпинск, Волгоградская обл., 403111

***

43 года, рост 178 см, вес 90 кг, инвалид III группы. По гороскопу Стрелец. Простой, добрый, надежный. Женат не был, спиртное не употребляю, но курю. Живу в поселке рядом с городом, есть дом и все необходимое для жизни, получаю пенсию. Для серьезных отношений хочу познакомиться с женщиной-инвалидом, которая переедет ко мне. Пьющих и ради любопытства прошу не беспокоить.

Юрий, Бобровский р-н, Воронежская обл., тел. 8-920-438-94-99

***

44 года, рост 160 см, вес 53 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Живу с мамой и братом в 2-комнатной квартире. Не пью, не курю. Женат не был, детей нет. Познакомлюсь с женщиной 35-48 лет, можно с инвалидностью, без детей и вредных привычек, согласной на переезд ко мне.

Валерий Сивохин, ул. К. Маркса, 17-14, Шумерля, Чувашия, 429123

***

51 год, рост 180 см. Не пью, не курю. Надоело одиночество. Познакомлюсь с неполной женщиной моего возраста, приятной внешности, с добрым сердцем и душой, желательно из сельской местности.

Юрий, Ставропольский край, тел. 8-906-468-95-84

***

54 года. В 2008 году похоронил жену и с тех пор не могу справиться с тяжелой депрессией. Воспитал сына, но, видно, плохо — не слушается совсем. Слава Богу, в этом году закончил школу и уехал поступать в училище, в общем, упорхнул из родного гнезда. А я остался один. Очень тяжело, нет сил больше так жить. Может, найдется женщина до 60 лет, которой так же одиноко и тяжело? Будем жить вместе и заботиться друг о друге. Не пью, не курю, буду помогать во всем. При переезде продам свою квартиру.

Николай, Липки, тел. 8-905-115-04-82

ЛАПША

из писем читателей

На самом деле мнение о том, что мужчины хотят всегда заниматься любовью, сильно преувеличено. Они кушать часто хотят...

Жанна, Смоленская обл.

Интересный способ привлечь внимание мужчин — представить, что ты голая. Не знаю, что именно срабатывает: то ли флюиды какие-то, то ли глаза горят, а живот втягивается, но заинтересованных взглядов становится больше.

Инга, Екатеринбург

Грудь — зло. Точнее, ее размер. Так и хочется некоторым сказать: «В глаза мне, сволочь, смотри!»

Анна, Пермский край

Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!

Мы разыскиваем Главного победителя Юбилейной 333-й акции, чтобы вручить ему суперприз:

3 000 000 РУБЛЕЙ!*

За 7 лет мы провели 332 акции и вручили более 50 000 000 рублей. И сегодня мы разыскиваем нашего 333-го Главного победителя и единственного получателя 3 000 000 рублей. Может быть, это Вы?

Проверьте прямо сейчас:

- Возьмите ваш год рождения и отнимите от этого числа 333
- Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется в 2014 году
- Прибавьте к получившемуся числу 1319
- Припишите к получившемуся числу 3 нуля
- **ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 3 000 000 — ПОЗДРАВЛЯЕМ! Вы победитель и должны срочно связаться с нами по телефону!***

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже.

Скорее позвоните нам по телефону и получите 3 000 000 рублей!*

На правах рекламы.

18+

8-800-200-96-27

ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ С МОБИЛЬНОГО И ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНОВ

Код акции: 03.11137.68.13.1

АНЕКДОТЫ

Мужик пишет объявление в газету в раздел «Ищу работу»: «Официант-бармен, опыт работы: продовец-кассир, профнавыки: разлив спертных напиткав. Дополнительные сведения: умный».

— Машенька, вы налево от мужа ходите?
— Я не понимаю, где лево, где право... Где диван есть, туда и хожу.

Парень — девушке:
— Хочешь стать моим солнышком?
— Конечно, дорогой!
— Тогда отдались от меня на 150 миллионов километров.

Обама — первый американский президент, свободно владеющий украинским президентом.

Первоклассник читает слоги:
— «Ба», «бу», «бы».
Отец из комнаты:
— А не рановато ли?

Детский сад на прогулке в лесу. Воспитательница:
— Дети, если кушаем ягодки, то срываем по две: одну едим, а другую для судмедэкспертизы.

— Доктор, мне нужна ваша помощь. Со мной происходит что-то странное: когда я выпью — мне жарко, когда я не пью — я мерзну. А вот когда я чуть навеселе — мне комфортно.
— Логично, логично...
— Доктор, так я что пришелто... Мне бы справочку для начальника.

Новейшее средство от комаров! Берем пластинку, кладем под язык — и все. Комары исчезают... Появляются динозавры, крокодилы, экзотические бабочки, медведи, цыгане.

В НАШЕЙ СТРАНЕ ВСЕ ДЕЛАЕТСЯ ТАК ЖЕ, КАК В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ: КРУГЛОЕ ТАЩИМ, КВАДРАТНОЕ КАТИМ.

ОЙ! Круто сказано!

- Проблема наших депутатов заключается в том, что они принимают законы, а им надо принимать лекарства.
- Крым — исторически русская территория. Крымчане произошли от отдыхающих россиян, у которых не осталось денег на обратную дорогу.
- Если поменять гудок в машине на звук выстрела, люди будут намного быстрее перебегать дорогу!

АНЕКДОТ

Мужчина покупает кофе в буфете, продавщица спрашивает: «Сахара сколько?» Мужик решил позаигрывать: «А вы попробуйте отгадать!» Буфетчица кладет пять ложек сахара, ставит перед ним и с ехидной улыбкой изрекает: «Недоразмешаете».

М-да...

Как бы отдохнуть?

Утром просыпаешься и думаешь: «Где же я?»

Потом появляется мысль: «Не опоздать бы на работу».

По дороге на работу мучает мысль: «Откуда на улицах в любое время так много автомобилей?»

На работе тут же появляется мысль: «Как бы немного отдохнуть после такой дороги?»

При встрече с сослуживцами мысль судорожно роется в уголках мозга, выискивая еще не рассказанный анекдот.

Потом ее перебивает мысль: «Как бы заработать побольше денег при наименьших затратах?»

За обедом начинает появляться мысль об ужине.

После обеда появляется мысль о женщинах: «Кому бы позвонить?»

Так к вечеру намаешься, что после работы уже ни одной мысли в голове не появляется. Только поспать.

И постоянно снятся какие-то разгневанные люди, кричащие, что надо о народе думать хоть иногда, раз депутатом избран...

Александр Брюханов

АНЕКДОТ

В поликлинике кричит бабулька: «Мужик, ты куда попер? Совесть совсем потерял?» — «Извините, а в чем проблема?» — «Бахилы покупай и натягивай!» — «Блин, такая очередь, а у меня прием через 4 минуты...» — «Не переживай, твой врач тоже вон в очередь встал, негодяй!»

Офонареть!

Отец не мог найти свой ремень, и в семье две недели царило беззаконие.

***

Бабушка, нечаянно попавшая спицами в розетку, буквально за 15 минут связала носочки на всех своих родственников.

***

Мальчик Дима получил сотрясение мозга на вокзале, пытаясь посетить Хогвартс.

***

Рассказывая детям сказку на ночь, папа увлекся и проговорился, как он съездил в сауну.

***

Жадная гусеница запуталась в яблоке и укусила себя за попу.

***

Дедка и бабка учли свою ошибку и испекли кубик.

Они и мы

У НИХ ЧИСТО!

Бросить на дорогу окурок или бумажку — большой штраф!

Был я как-то в Южной Корее. Поразила чистота. Сказали, что так было не всегда. Было грязно, везде валялись горы мусора, уборщики не успевали мести. Ввели драконовские штрафы за мусор. Президент страны с кабинетом министров выходили на центральные улицы с метлами и мели тротуары. Бросить на дорогу окурок или бумажку — большой штраф, причем за этим следят все — втихаря не бросишь. Видишь под ногами мусор — должен подобрать и отнести в урну.

Директор завода идет по территории. Увидел далеко в стороне бумажку на земле. Повернул, подобрал бумажку, отнес в урну, затем продолжил путь.

Руководство завода во главе с директором подметает пол в цехе. Причем цех работает. Никто не удивляется — привыкли.

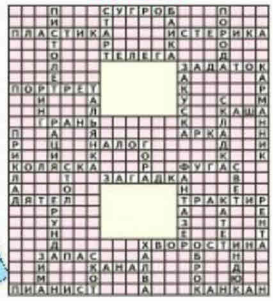
И вот у них в стране чисто. Очень чистая страна.

Максим О., Хабаровск

— Дернул же меня черт в свое время назвать свою собаку Квартплатой...

РОССИЯ ОТВЕТИЛА НА САНКЦИИ США: ДЕПОРТИРОВАЛА ВСЕХ КОЛОРАДСКИХ ЖУКОВ НА ИСТОРИЧЕСКУЮ РОДИНУ.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23



Р-р-рыклама, блин!

Достали!

СЕЛ Я ПЕРЕД НОВЫМ ТЕЛЕВИЗОРОМ, ВКЛЮЧИЛ ЕГО И ТОЛЬКО ПОДНЕС КО РТУ КУСОК КОЛБАСЫ, МНЕ С ЭКРАНА КАКОЙ-ТО ТИП КАК ГАРКНЕТ: «КАЛЬВЕ!»

Я на прошлой неделе новый телевизор купил. У старого-то звук появился, когда изображение пропало. А цвет появился всего один раз, когда телевизор горел синим пламенем.

Сел я перед новым телевизором, включил его и только поднес ко рту кусок колбасы, мне с экрана какой-то тип как гаркнет:

— А ваша киска купила бы «Вискас»!

Я аж поперхнулся:

— С чего, — говорю, — ты это взял? Моя киска уже год как померла. Да и когда была жива, берегла свое кошачье достоинство: предпочитала не «Вискас», а мышкас и крыскас...

Этот тип сразу с экрана шасть! А вместо него появился какой-то мужик в белом халате, на меня пальцем показывает и орет:

— У вас на зубах постоянно образуется налет!

Я — к зеркалу. Рот раскрыл: ой, зубов нет! Тьфу ты, я же их в карман положил, они же у меня искусственные...

Побежал обратно к телевизору, а там уже Якубович хитро прищурился и мне говорит:

— Напишите, за что вы любите «Кальве»...

— Кого-кого? — спрашиваю.

Якубовича с экрана как водой смыло! А вместо него появилась какая-то наглая мымра и стала мне о моей семье байки рассказывать:

— Папа любит чай лимонный, мама — ягодный, дедушка — тропический...

— Минуточку, — говорю, — ты чего это мелешь? У меня папа любит кофе, мама — кефир, я люблю портвейн, а дед вообще пьет только слабительное...

Эта мымра сразу замолчала. Наверное, чаем захлебнулась. И надо же было так случиться: только на экране появился очередной мужик, как в комнату вошла моя жена. И этот мужик, глядя на нее, нагло так говорит:

— А попки теперь намного здоровее, чем раньше...

Он-то сказал о действии подгузников, а она-то подумала о своем. Она же неделю назад закончила курс похудения. Она как услышала этого мужика, так с нее последние килограммы тут же на пол упали. Вместе с костями...

А этот тип с экрана спрашивает:

— Давно не захватывало дух?

Я в ответ:

— А у тебя?

И как... выдерну вилку из розетки! А вы думали, что я этого типа вместе с телевизором в окошко выкинул? Нет, я же не дурак. Хотя те, кто нам показывает рекламу, считают, что мы с вами полные идиоты!

Советы депутатам

Умывайте чаще руки!

- Чтобы народ стал вам еще ближе и роднее, по возможности чаще встречайтесь с избирательницами. Лучше по одной и в разных местах.
- Чтобы добиться популярности, можно использовать разные приемы: прием избирателей, от избирателей и с избирателями.
- В споре с оппонентом не бросайтесь словами, а возьмите что-нибудь покрепче.
- Если другой такой же депутат в разговоре назвал вас дураком, сделайте вид, что он ошибается. А короткая фраза «Сам дурак!» автоматически поставит вас на одну доску. Далее можно продолжать беседу на равных.
- Если на заседании Думы во время вашего выступления в зале звучат бурные аплодисменты, это может означать, что вы проснулись как раз к концу спектакля в Большом театре. В этом случае свою речь не стоит продолжать.
- Не выбрасывайте в мусорный ящик тексты своих выступлений, их еще можно использовать. Один из вариантов — издать сборник своих речей под названием «Избранное из бранного».
- Если вы сдуру сделали больше того, что наобещали, не признавайтесь в этом. Иначе избиратели станут считать вас нечестным и не изберут на второй срок.

Вячеслав Бонифатов

РАССКАЗИК

Встречаются две бабки. «Эй, подруга, ты чего така грустна?» — «Да вот, Пятровна, внуку экзамен по нашей истории сдавать, а он ни фига не знает!» — «Так это ж просто: из ворях у греки, из греков — у комуняки, а из комуняков — у капиталюги». — «Ентo, Пятровна, шибко длинно, он так не запомнит». — «Тогда, подруга, совсем просто: была орда золотая, а стала нефтяная!» — «Ну-у, Пятровна, то другое дело, теперя пятерка у няго у кармане!!!»

РАССКАЗИКИ

Женщина приходит к врачу: «Доктор, как мне можно увеличить грудь?» — «А вы капусту пробовали?» — «Есть или прикладывать?» — «Отнести пластическому хирургу!!!»

Девушка с парнем на романтическом свидании, ночь, луна: «Смотри, звезда падает. Загадывай желание». — «Хочу, чтобы у меня вместо пупка была розетка, от которой можно было бы заряжать телефон». — «Ты балбес?» — «Почему?» — «Нельзя говорить желание вслух!»

В Рим Тимошка взял гармошку

Всю жизнь
с преступностью
воюя,
Служил Отчизне
много лет.
Теперь все реже
достаю я
Из кобуры свой...

В бане париться —
веселье!
Но смешнее было
чтоб,
Посадил жену
Лукерью
Голой попой я в...

Спринт у нас
сегодня
в классе.
Приз —
батончик
«Марс»
от Васи.
Ровно в десять
между парт
Приняли
мы низкий...

«У меня, —
глаголет
Гера, —
Не собака,
а пантера!
Двух лосей
загрызла
лайка!»
Мужики
хохочут: «...»

Ходить не хочет
в садик внук,
Совсем отбился он
от рук.
Сегодня у Валерика
Опять с утра...

Подобрали мы кота.
Ну не кот, а красота!
Сразу видно —
из народа!
Очень умная...

У меня племянница
Гнется лучше ластика,
Как с утра потянется —
Грация и...

У Никодима
и на грядке,
И дома все всегда
в порядке!
А у Лентяйкина Олега
За километр
скрипит...

Застолье в доме,
есть причина:
У нас на выданье
дивчина!
У свата горло-то
не узко!
И водка лезет, и...

Ко мне брюнет
подсел в трамвае,
Когда сидела я, зевая.
В загранку ходит,
мол, механик.
А оказался, блин...

Боксом я решил
заняться,
Да, видать, напрасно,
братцы.
В стойку встал, то хук,
то свинг!
На фига мне этот...

В Рим на отдых наш
Тимошка
Прихватил с собой
гармошку.
Заплясала итальянка,
Хороша моя...

Мы, распив в сарае
«Гжелку»,
Заключили с Митькой
сделку.
Только Митрий —
парень хваток:
Попросил вперед...

Мне
маршрутки
надоели!
Хоть бы раз
за всю
неделю
Все прошло
в поездке
гладко!
Вот опять
на юбке...

Кореш мой —
художник
видный,
Но какой-то
несолидный:
Из окурков
сигарет
Сделал босса
он...

Снова с мужем
перепалка,
Взять пришлось
из шкафа скалку:
«Слышишь, Гришка,
перестань!
Перейти недолго...»

Я в столовке
червячка
Заморить
решил слегка:
«Это что у вас,
мамаша?
Суп такой?!
Я думал...»

«Чтобы
не было,
ребята,
Синяков
от автомата,
При стрельбе
сильнее,
Влад,
Прижимай
к плечу...»

Партизан
Иван
Сафонов
(Вот что
значит
нация!)
Посидел над
патефоном —
И готова...

«У меня детишек
много!
Пожалейте, ради
бога!» —
«Тоже мне, нашел
предлог!
Бизнесмен? Плати...»

Если холодно зимой,
Греться мы идем
домой.
А если летом жарко —
От солнца скроет...

«Подь сюда,
негодник
Петя!
А теперь
держи ответ:
Сколько раз
ты в туалете
Выключал
сегодня...»

Не солоно, не кисло,
Не горько и не сладко.
Какая-то без смысла,
Дурацкая...

Мой ухажер
полез
в пещеру.
«Вернись!» —
кричу
я кавалеру.
А он: «Что
наша жизнь?
Игра!»
И скрыла
милого...

Есть у нас в бригаде
плотник —
Матерщинник и позер.
К слову, так себе
работник,
Но в рассказах...

Деньги
выгодно
ссужаю,
Всех клиентов
уважаю!
Знаю:
без процента
Не бывает...

Карапуза моего
Не волнует тряска:
У него уже два дня
Новая...

Есть
к чиновникам
подход.
Кто богат,
тому везет.
Бюрократ
совсем не зол,
Если деньги
прячет в...

Сапер я крутой,
И азарт не угас.
Вот снова вчера
Обезвредил...

Есть повод
возмутиться:
Ну что это за птица?!
Весь дом расконопатил
Красноголовый...

Что-то мама слишком
зла,
Наш прикол
не поняла:
«Почему в туфлях
вода?!
Это что за...»

Февральским
днем
почтовый
тракт
Совсем
не весел,
это факт.
Но станет
вдруг добрее
мир,
Когда зайдет
ямщик в...

Весь урок
геометричка
Прочирикала
как птичка.
«Мариванна,
может, хватит
Нам
рассказывать
про...»

Площадь. Елка.
А народ
В лужах водит хоровод.
Поливает дождь дома.
Ничего себе...

Принесла свои
поделки —
Брат схватился
за живот:
Получился очень
мелкий,
Но весьма рогатый...

Зря гуляла до утра ты!
Не спеши теперь
до хаты:
Дома ждет тебя,
Ирина,
Вот такая...

Шпарил
Шуберта
Андрей
На рояле
у дверей.
В пионерах
был горнист,
А сейчас вот...

У соседей, Зинки
с Вовкой,
Ни картошки,
ни морковки,
Ни капусты, а у нас
Годовой почти...

За околицей села,
Там, где старая ветла,
Говорил ты мне слова
Много слаще, чем...

Был
бы раньше,
гой еси,
Шоу-бизнес
на Руси,
Спел попсу
там или рок —
Заплатил
сполна...

Мне вчера
весь вечер
Генка
Гладил
ласково
коленки,
А сегодня
милый друг
Вдруг надулся,
как...

Я к стоматологу
явился:
Нерв у зуба оголился.
Сидел и трясся,
так как знал,
Что будет
он вскрывать...

Слышал я, что дед
Роман
Тот еще эротоман!
Любит очень старикан
Семенович и...

Гороскоп с 3 по 16 сентября

Коли есть у вас родня — будет с ней и возня

ОВЕН Похоже, звезды вас любят! Беритесь за невозможное, делайте что хотите, но не хвастайтесь. Все, что вам свалится прямо с неба, другим достается тяжелым трудом. Запомните: основным блюдом на завтрак должна быть каша. Любая — от овсяной до гречневой. Приучите себя варить ее не на молоке, а на воде, чтобы сохранить как можно больше витаминов. Добавляйте в каши сухофрукты, свежие ягоды или кусочки фруктов, орехи и овощи. А подсластить можно медом.

ТЕЛЕЦ Работа, конечно, не волк. А если и убежишь в лес, то недалеко. В общем, это тот самый случай, когда были бы руки, а работа найдется. Будни затягивают хуже болота. Неотложных дел не станет меньше, и вы будете крутиться как белка в колесе. Стоп! Сделайте перерыв, отдохните! Даже если вы не гипертоник, укрепите сердце и сосуды. Каждый день, проснувшись, не открывая глаз, энергично разотрите кончиками пальцев ушные раковины. Затем помассируйте козелки средними пальцами рук.

БЛИЗНЕЦЫ Что бы ни происходило, сохраняйте уверенность и спокойствие. Запаситесь терпением — и сможете извлечь выгоду из любых ситуаций. Если появится серьезный повод для нервного срыва, главное — вовремя остановиться и отвлечься. Откройте, например, любую книгу и посчитайте, сколько букв на странице, или сосредоточьте свое внимание на секундной стрелке часов. И поразмыслите о жизни: стоит ли так жить даже день или два, будто вам постоянно сверлят зубы.

РАК Ракам лучше залечь на дно, ибо наверху бушуют нешуточные страсти. Нужно затаиться и ни с кем не спорить, особенно дома. Осторожнее со словами! Они будут программировать ваших собеседников на странные поступки. Не обращайте внимание на людей, которые попытаются свести с вами счеты. Если вдруг почувствуете приближение приступа мигрени, налейте в таз горячую воду, добавьте 2 ст. ложки сухой горчицы и опустите туда ноги. Во время этой процедуры пейте мелкими глотками обжигающий чай с малиной. Затем лягте в постель и протопейте.

ЛЕВ Чаще улыбайтесь и прислушивайтесь к себе, к тому, что хочет сердце. Разнообразьте жизнь событиями. А базилик поможет снять умственное переутомление, хроническое беспокойство, бессонницу. Залейте 1 десертную ложку базилика 1 стаканом кипятка и пейте как чай по 1 стакану после каждого приема пищи.

ДЕВА Интересуетесь, куда деваются деньги? Наверное, туда же, откуда берутся разные безделушки — от третьей корзинки до сто двадцатого носка. А с другой стороны, почему нет, если это доставляет удовольствие? Советуем подготовиться к сезону простуд. В течение месяца пейте 3 раза в день такое лекарство: заварите 1 чайн. ложку черного чая, 2 чайн. ложки шалфея, 2-3 цветка календулы 1 стаканом кипятка и пейте с молоком.

ВЕСЫ Вы почувствуете себя канатом, который перетягивают в разные стороны. И не враги, а самые что ни на есть близкие люди и друзья. Придется набраться терпения и решать проблемы. Берегите нервы, не рубите сплеча. Не забывайте о том, что здоровье не казенное и вы его уже «заездили» непомерными нагрузками. Да-да, напряжение, стрессы потихоньку разрушают нас. Поддержите организм отваром арбузных корок: залейте 200 г измельченных корок 0,5 л кипятка, варите 5 минут, добавьте мед и пейте вместо чая.

СКОРПИОН Прилив свежих сил и вдохновение помогут добиться потрясающих результатов. Чтобы в работе желудочно-кишечного тракта не было сбоев, питайтесь регулярно и больше пейте воды — до 2 л в день. Природное слабительное — чернослив и напиток из него: положите 10 ягод чернослива в кружку, залейте кипятком, настаивайте 15 минут и пейте. На столе должны быть хлеб с отрубями, зеленые салаты, заправленные растительным маслом.

СТРЕЛЕЦ Прислушайтесь к тому, что говорят ваши дети, внуки, не бойтесь от них услышать правду, она на многое может открыть глаза. Разгоните в голове темные мысли и разложите их по полочкам, тогда найдется верное решение. Чтобы защитить себя и семью от людской злобы, повесьте над входом в дом пучок крапивы, окропив порог святой водой. А на стенку напротив входной двери повесьте икону Божьей Матери «Семистрельная».

КОЗЕРОГ Коли есть родня — есть с ней и возня. И вы, как это ни обидно, окажетесь этой самой родне как собаке пятая нога. А все потому, что спорить будете о семейных денежках, а их ох как не хочется никому отдавать... Если заболят суставы пальцев или кистей рук, возьмите в каждую руку по два грецких орешка, слегка прижмите к ладони. Одновременно катайте их пальцами в обеих руках — сначала вдоль ладони, потом по часовой стрелке и против нее. Старайтесь, чтобы работали все пальцы. Ореховый массаж полезно делать ежедневно в течение 5-7 минут 2-4 раза до появления тепла в ладонях и легкого покалывания.

ВОДОЛЕЙ Задуманное пойдет как по маслу, если будете продумывать каждый шаг. Гоните прочь дурные мысли, на чужие капризы не обращайте внимания, в перепалки с кем бы то ни было не вступайте. Для профилактики хронических заболеваний желудка советуем есть как можно больше грибов — рыжиков, лисичек, опят. Чтобы они оказывали лечебный эффект, отварите их и ешьте по 1 ст. ложке ежедневно за 30 минут до еды в течение всего грибного сезона.

РЫБЫ Интуиция обострится до сверхъестественного, будет легко предвидеть некоторые события. Кстати, старайтесь поменьше бывать в толпе, не расплескайте энергию — она вам пригодится в ближайшие дни. Если вы гипертоник, могут появиться проблемы с артериальным давлением. Ешьте больше огурцов. В них содержится очень много калия, способного нормализовать давление и вывести из организма лишнюю воду. Кроме того, в огурцах много йода, причем в легко усваиваемой форме.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- ✓ **Прочти и передай другому** СТАТИНЫ: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?
- ✓ **Самый популярный страх** КЛАУСТРОФОБИЯ — БОЯЗНЬ ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА.
- ✓ **Симптомы позвоночной грыжи** ПРОБЛЕМЫ СО СПИНОЙ НАЧИНАЮТСЯ С ДЕТСТВА.
- ✓ **Для вас, мусью** БО-О-ЛЬШОЙ ЖИВОТ.

ГЕМОРРОЙ: ОТЧЕГО, ПОЧЕМУ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Мы стесняемся говорить о геморрое. А вот геморрой, напротив, совсем не стесняется портить нам жизнь и... стеснять во многих отношениях. Ни присесть, ни в уборную сходить по-человечески, без мук...

От геморроя никто не застрахован. Особенно те, у кого «подкачала» наследственность, кто мало двигается и страдает запорами. Но решение проблемы есть, причем комплексное!

Капсулы и крем ПРОКТОНИС воздействуют на геморрой одновременно изнутри и снаружи.

Практически не оставляя геморрою шансов, капсулы ликвидируют внутренние предпосылки геморроя, а крем работает с его внешними признаками.

Глубинные причины геморроя — запоры и нарушенный венозный отток. Именно с этими процессами борются компоненты капсул ПРОКТОНИС. Содержащиеся в них кора крушины, порошок акульего хряща, витамины А и Е помогают нормализовать перистальтику ЖКТ и консистенцию стула, чтобы не приходилось тужиться и травмировать нежные ткани. Также эти компоненты помогают укрепить стенки геморроидальных вен, не давая им расширяться, способствуют заживлению слизистой кишечника и берегут от анальных кровотечений. Капсулы могут применяться на любой стадии геморроя, а также для его профилактики.

Капсулы и крем ПРОКТОНИС воздействуют на геморрой одновременно изнутри и снаружи.

Если капсулы ПРОКТОНИС работают изнутри, то с внешними проявлениями геморроя помогает справиться крем ПРОКТОНИС. Он наносится непосредственно на область ануса. Сквален из печени акулы, масло какао, алоэ, шалфей и другие ценные вещества способствуют заживлению анальных трещин, помогают унять боль и зуд, блокировать воспалительный процесс.

ПРОКТОНИС. Без геморроя проще!

Спрашивайте в аптеках города!

БАД. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. 08590

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной). **www.riapanda.ru**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-1485 от 10.02.2000г. Свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 184703 экз. Заказ 814. Объем: 6 п.л. Дата выхода в свет: 3.09.2014 г. Подписано в печать: 2.09.2014 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают ООО «Кросс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АПН «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 229148 экз.

12+